દીકરીને
માતાની
ખાનગી
સલાહ

કર્તા

બ. શો. બનાજી.

દીકરીને માતાની

ખાનગી.

સલાહ.

શરીરના જીવન-રક્ષક-પદાર્થની બરબાદીથી જુવાનીનું કરમાઇ જવું—ભયંકર દરદોના ભોગ થવું—નસીબનું નખોદ વળવું.

——:o:——

(સુધારા વધારા સાથની આવૃતિ બીજી)

લખનાર

બેહમન સોરાબજી બનાજી.

(દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ—સ્ત્રીનો મદદગાર ફીરેસ્તો—મરજી પ્રમાણેના બાળક—બંદગીનું બળ—ગુપ્ત મન-શક્તિની મહાન શોધો—મોતનો ભેદ—પારસી કોમની બેહતરી માટે સ્થેસ્તાર યોજના—The greatest Discovery of Psychology-Changing Status of Women of the Orient ના કર્તા.)

૧૯૨૧.

કીંમત—રૂ. ૧-૪-૦.

આ પુસ્તક દીનશાહ શાપુરજી મસાનીએ મુંબઇના કોટમાં
નં૦ ૫૭—૫૯ કાવસજી પટેલ સ્ટ્રીટ ખાતે ધી ફ્રેશો-ગર્દ
પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં છાપ્યું છે, અને મી૦ બેહમન
સોરાબજી બનાજીએ દીના બીલ્ડીંગ, ગોવાળ્યા
ટેન્ક રોડ, મુંબઇ મધેથી પ્રગટ કર્યું છે.

અરપણ પત્ર.

મારા માબાપની ઉમદા
સેવાની પીછાણ તરીકે
આ પુસ્તક તેઓને
આશીશ સાથે
અરપણ
કરૂં છું.

એજ લખનારના બીજાં પુસ્તકો.

કીંમત.
રૂ. આ. પૈ.

(૧) **દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ,** ૧—૦—૦

(૨) **સ્ત્રીનો મદદગાર ફિરેસ્તો**—સ્ત્રીને માટે જોઇતું મુખ્ય જ્ઞાન ૫૦૦ પાનાનું (છપાય છે)

(૩) **મરજી પ્રમાણેના બાળક,**—જોઇયે તો છોકરો કે છોકરી, તંદરોસ્ત ખુબસુરત, બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા. ૧—૮—૦

(૪) **બંદગીનું બળ**—બંદગીના મલેલા જાણવા લાયક જવાબો (છપાય છે)

(૫) **ગુપ્ત મનશકિતની મહાન શોધો**—જે વડે માણસ દુઃખદરદ, મોત અને નસીબ ઉપર કાબુ મેળવી શકે છે ... ૦—૧૨—૦

(૬) **મોતનો ભેદ, ગુજરેલાંની દુન્યા**—રૂહોના સંદેશા, (૧૨ ચીત્રો સાથે) ... ૨—૪—૦

(૭) પારસી કોમની બેહતરી માટે **રથેસ્થાર યોજના.** (ખલાસ થઇ છે.)

(૮) *The Greatest Discovery of Psychology* enabling man to control Death, Disease and Destiny. (in print)

(૯) Changing Status of Women in the Orient (in print)

મળવાનું ઠેકાણું:—

મેસર્સ જે. બી. કરાણીના છોકરાઓ.

પારસી બજાર સ્ટ્રીટ, કોટ, **મુંબઇ.**

સાંકળીયું.

દીબાચો.

માબાપોને ચેતવણી.

—:o:—

આ પુસ્તકની પહેલી આવૃતિની ૧૦૦૦ નકલ થોડા મહીનામાં ખપી ગયલી હોવાથી અને લોકોને ઘણીજ પસંદ પડવાથી આ સુધારાવધારા સાથની બીજી આવૃતિ તુરત છપાવામાં આવી છે. અને એ પુસ્તકમાં કેટલીક તબીબી બાબદ આવે છે તેથી એક તબીબ પાસે એ પુસ્તકની તપાસ કરાવી છે અને પછીજ છપાવી છે માટે તબીબી બાબતમાં કોઈ રીતની ફીકર રાખવી નહી.

જ્યારે એક છોકરી ૧૧ થી ૧૨ વર્ષની થાય છે કે તેણીના શરીરમાં અને મનમાં ફેરફાર થાય છે. તેણીના શરીરના ભાગો ખીલવા માડે છે, જનન અવયવો ખીલવા માડે છે અને તેમાંથી દસ્તાન વહે છે અને તેણીને સામી જાતિ તરફ આકર્ષણ થવા માડે છે. આવી શરીરની અને મનની સ્થિતિ વખતે જો તેણીને આવી **નવી હાલત** ને માટેનું જ્ઞાન પહેલેથી મલતું નથી તો કુદરતી રીતે તેણી પહેલાં સ્વબિગાડ (Self Pollution) યાને પોતાને

હાથે પોતાના જનન અવયવ સાથે અટકચાલી કરેછે, એ અવયવને બિગાડે છે, અને તેથી દસ્તાનના, ગર્ભસ્થાનના અને મનના ઘણાક દરદોના ભોગ થાય છે. આવી રીતે ઘણીક છોકરીઓએ પોતાના શરીરનું, પવિત્રાઇનું, ઓલાદનું, સંસારનું અને ભવિષ્યનું નખોદ વાળ્યું છે.

Dr. R. T. Trall M. D. says "It has been my painful duty to investigate the history and prescribe for thousands of ruined young men and not a few equally *ruined young women*, whose errors and infirmities would, in all human probability, never have occurred, had their parents or some intelligent friend in early life instructed them in what every child should know as soon as it able to understand—the uses of the sexual organs."

આ બાબદ વિષે જાણીતો ડોકટર આર. ટી. ટ્રાલ, એમ. ડી. લખે છે કે "હજારો પાયમાલ થયલા મરદો અને તેટલીજ સંખ્યામાં પાયમાલ થયલી ઓરતોનાં હેવાલો તપાસવાની મારી દુ:ખદાયક ફરજ બજાવવી પડે છે. જો માબાપો અથવા કોઇ કુશળ મીત્રોએ તેઓને શરૂઆતમાંજ ખાનગી અવયવનો સદ ઉપયોગ વિષે શીખવ્યું હતે, જે દરેક છોકરાંઓને જાણવું અવસ્યનું છે, તો તેઓને આવી ભુલો, અને આવી માઠી હાલતમાં આવી પડવાનો સંભવ રહેતે નહી."

પણ દલગીરીની વાત એ છે કે આવી બાબતને શરમ ભરેલી ધારવામા આવે છે. જનન અવયવ જેવા ઉપયોગી અને કીમતી અવયવને શરીરના બીજા અવયવ માફક ગણવામાં આવતો નથી. તેનું બાળકની વૃદ્ધિ કરવાનું પવિત્ર કાર્યને શરમ ભરેલું ધારવામાં આવે છે, અને જુવાન છોકરીઓને તે વિષેનું જરૂરનું જ્ઞાન મળતું નથી, જેથી એ ખાનગી અવયવ તેઓ પોતાના ખરાબ વિચારો અને સંગતથી બિગાડે છે અને ઘણા દુ:ખ દરદોના ભોગ થાય છે.

મોટી અફસોસની વાત એ છે કે હાલની ખામીભરેલી કેળવણીમાં ભલતી ભલતી બીનઉપયોગી બાબદનો બોજો છોકરીઓ ઉપર નાખવામાં આવે છે જ્યારે આ અગત્યની બાબદનું જ્ઞાન આપવાને શીક્ષકો કે માબાપો પોતાની પવિત્ર ફરજ બજાવતા નથી અને પાછલથી બીચારાં નાદાન અને બીનસમજ છોકરાંઓ અજ્ઞાનપણાથી આડે રસ્તે ઉતરી પડે છે ત્યારે તેઓને બદનામ કરવામાં આવે છે.

કેટલાકોનું કહેવું એવું છે કે એ બાબદનું જ્ઞાન છોકરાંઓને આપવું ફાયદાકારક નથી. કારણ ઘણાકો એ બદીઓ વિષે જાણતા નથી, તેઓની આવી રીતે આંખ કરી તેઓની અંદર કવખતે આવા જાતિ સંબંધિ વિચારો પેદા કરી તેઓમાં બગાડો કરવા જેવું છે. આ વાંધો ભુલ ભરેલો છે કારણ હવે જમાનો બદલાયો છે. આગલા

જમાનામાં છોકરાંઓ ઉપર માબાપનો ઘણો અંકુશ હતો. છોકરીઓને તેઓના માબાપો પોતાની નજર અને દેખરેખ આગળ રાખતા હતા. તેઓ આખો વખત ઘરના કામકાજમાં દીવસ કાઢતા હતા, બંદગી કરતા હતા અને ધર્મી જીંદગી ગુજારતા હતા અને એકલાં બહાર ફરવા હરવાની તેમજ અંજાના માણસો સાથે ભેલાવાની છુટ આપતા ન હતા, અને નાની ઉમરમાં છોકરીઓનાં લગ્ન કરવામાં આવતાં હતાં. આવા જમાનામાં આવા જ્ઞાનની ખાસ જરૂર પડતી ન હતી. પણ હાલના છેકેલ છુટાપણાના જમાનામાં શું જોઇયે છીયે?

છોકરીઓને નીશાળમાં જવું પડે છે ત્યાં ખરાબ છોકરાંઓ સાથે ભેલાવું પડે છે તેઓથી ઘણી ખાનગી બડીઓ શીખે છે. વલી નાની વયથી તેઓ ઘરનું કામકાજ કરવામાં વખત પસાર કરતાં નથી, ધર્મી જીંદગી ગુજારતાં નથી, ધર્મના પુસ્તક વાંચતા નથી, પણ **હવસ ઉસકેરે** એવી "**નોવેલો**" વાતોની ચોપડીઓ વાંચે છે, જેથી તેઓમાં જાતિસંબંધી બદ વિચારો દાખલ થાય છે. વળી ઘણાક માબાપો પોતાની છોકરી ઉપર જાતી દેખરેખ રાખતાં નથી પણ બદખવાસના નોકરોને સોંપે છે, તેઓ સાથે ભેલાવા દે છે અને ઘણીક વખતે આવા નોકરો આ નાદાન છોકરીઓને આડા રસતા શીખવે છે.

વળી નાદાન છોકરીઓ કોલેજોમાં શીખવા જાય છે ત્યાં જુવાનો સાથે ભેળાય છે, માબાપો એકલી છોકરીઓને ફરવા જવા દે છે ત્યાં કેટલાક ખરાબ છોકરાઓની

દોસ્તી કરે છે. વલી કેટલાક ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન કરનારા નાટકો અને સીનેમામાં વારંવાર જાય છે, જેથી પણ વિચારો બગડે છે. કેટલીક છોકરીઓ નાની વયથી ગરીબાઇને લીધે શીક્ષકો થાય છે, અથવા તો વર્ક કલાસમાં જાય છે જ્યાં બીજાંઓના સંબંધમાં આવતાં બગડે છે. વળી ઘણીક છોકરીઓને હાલમાં જલદી પરણવાને બની શકતું નથી તેથી પણ તેઓના વિચારો બગડે છે. આવી રીતનો જમાનો આવ્યો છે અને જો આપણે હાલની છોકરીઓનો શરીરનો બાંધો અને મનની વળાણનું બારીકીથી અવલોકણ કરીશું તો માલમ પડશે કે તેઓ દરેક નાની વયથી એટલે ૧૧/૧૨ વર્ષની ઉમરથીજ સ્વબિગાડ વિષે જાણે છે. કેટલીકોમાં આ બદી ઘણી થોડી હોય છે જ્યારે ઘણીકોમાં વધુ પ્રમાણમાં હોવાથી શરીરમાં ઘણો બીગાડો થયલો માલમ પડે છે. તેથી માબાપોએ એમ સમજવું નહી કે હાલની છોકરીઓ આવી બદી વિષે જાણતી નથી. સર્વે છોકરીઓ જાણે છે, તેઓ કાંઇ નવું શીખવાનાં નથી. તેઓ નાદાન વયને લીધે જે જાણતાં નથી તે એજ કે આવી બદીથી શું શું એક છોકરીના શરીરની અને નસીબની પાયમાલી થાય છે. જો આવી કુટેવથી થતી આવી પાયમાલીના જોખમો તેઓની આગળ તેઓમાં બગાડો થાય તે અગાઉ રજુ કરવામાં આવે તો તેઓને આવી ખરાબીમાં ફસતાં પહેલેથી અટકાવી શકાય છે, માટે આ પુસ્તક દરેક માબાપે કાંઇબી શક વગર પોતાની છોકરી ૧૧/૧૨ વર્ષની અથવા તેથી મોટી ઉમરની હોય તો તુરત તેઓને આપવી જેથી તેઓને ખરાબ

ચતાં અટકાવી શકાશે. પણ માબાપો જો ૧૧/૧૨ વર્ષની ઉમર પસાર થવા દઇ મોટી ઉમર સુધી આવાં પુસ્તકો તેઓના હાથમાં મુકશે નહી તો તેઓ મોટી ભુલ કરશે, તેઓ પોતાની છોકરીઓની પાયમાલી થયા પછી શું કરી શકશે? માટે જેમ જલદીથી તેઓને આવી ચોપડી અપાય તેમ આપવી.

કુટેવ પારખવાની રીત:—જો કોઇ છોકરી ૧૧/૧૨ વર્ષની વયે માસીક માંદગી અથવા દસ્તાન મરજથી પીડાતી માલમ પડે, જો તેણીનું ભેજું ચકભમ થતું માલમ પડે, જો તેણીના ગાલ ઉપર ખીલ ફુટી નીકળતા માલમ પડે, અને ચહેરો ફીકકો પડતો માલમ પડે, આંખની આસપાસના ભાગ ઉપર કાળાં કુંડાળાં જણાય, વારંવાર બીમાર પડતી હોય, કબજીયાત અથવા બદહજમી લાગુ પડતી હોય, યાદદાસ્ત શક્તિ કમી થતી માલમ પડે, ગમગીન, કુજરાંપણું, અને ચીરડાઉ સ્વભાવ માલમ પડે તો તુરતજ આ પુસ્તક આવી છોકરીને આપવું. આથી તેણીને આવી કુટેવમાંથી બચાવી શકાશે અને થોડા વખતમાં તેણીને તંદરોસ્ત થયલી જોશો.

આ પુસ્તકની નેમ:—ઘણીક માતાઓ આવી નાજુક બાબદ વિષે પોતાની છોકરી સાથે વાતચીત કરતાં અચકાય છે તેથી એક માતા પોતાની દીકરીને ખાનગીમાં સલાહ આપતી હોય તેવીજ ઢપે આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. અને તે ઘણી સંભાળથી લખવામાં આવ્યું

છે જેથી દરેક છોકરીને વખતસર જરૂરજોગું જ્ઞાન મળશે, બદી અને દુ:ખ દરદોથી બચાવશે અને મનમાં ઉમદા ખ્યાલ ઉત્પન્ન કરશે, બદ વિચારોથી, કુટેવથી, બદ સોબતથી, અને જુવાનીની ઝાલમાંથી ફસતી બચાવી શકાશે. માટે દરેક માતાએ કાંઇબી અંદેશા વગર પોતાની દીકરી ૧૧/૧૨ વર્ષની હોય અથવા તેથી વધુ વર્ષની **મોટી હોય** તો તેણીને બનતી ઉતાવળે આપવી. દરેક માતાએ પહેલાં એ પુસ્તક પોતે વાંચવું અને ત્યાર પછીજ પોતાની દીકરીને આપવું જેથી તેણીને વધારે ફાયદો કરી શકશે. કારણ નાની છોકરીને જો કોઇ બાબદ સમજ ન પડે તો તમો તેણીને સમજાવી પણ શકશો.

છોકરાઓ માટે પણ આવું ખાસ પુસ્તક **"દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ"** નામનું કાઢવામાં આવ્યું છે, જે દરેક માતાએ પોતાના દીકરાને આપવાની તાકીદ રાખવી.

ગોવાળ્યા ટેન્ક
"દીના હાઉસ"
૧–૧૨–૨૦.

બેહમન સો. બનાજી
કર્તા.

પ્રકરણ (૧) લું.

અમુલ્ય ખાનગી સલાહ.

મારી વાહલી દીકરી,

તું જીંદગીની સફરમાં એવા તબક્કા ઉપર આવી છે કે જે વખતે મોતા તોફાની મોજાઓ અને છુપાઇ રહેલા ખડકો જો તારી કીશતી અથવા સ્ટીમરનું સુકાન બરાબર રાખ્યું નહી તો અફાળીને ભાંગીને ટુકડે ટુકડા કરી નાખશે. આ મોજા તે જુવાનીના બદ જુસ્સા છે અને છુપા ખડકો તે છુપા દુર્ગુણો છે, જે ઉપર જો આ તારી જુવાનીના વખતમાં કાબુ રાખશે નહી તો આ તારી જીંદગીની સફર પાયામાલીમાં અને હીનપસ્તીમાં કાઢવામાં આવશે. માટે મારી દીકરી આ જીંદગીની સફર સહીસલામત પાર પડે તે માટે આ અમુલ્ય ખાનગી સલાહ વડે જુવાનીના બદ જુસ્સાઓ અને છુપા દુર્ગુણો કેવા પ્રકારના છે અને તેઓ ઉપર કેમ કાબુ રાખવો તે જણાવાની ખાસ મતલબ છે. અને જો આ મારી સલાહ ઉપર અમલ કરશે તો તારી જુવાનીના ખીલતા ગુલાબને કરમાઇ જતો અટકાવશે, જેથી તે પુર બહારમાં ખીલવા પામસે અને તેનો પમરાત ચો તરફ ફેલાવી શકશે, યાને તારી આખી

જીંદગી તંદરોસ્ત અને પવિત્ર સ્ત્રી તરીકે ગુજારી શકશે અને ઉમદા ખ્વાસના અને તંદરોસ્ત ફરઝંદોની માતા થવાને નસીબવાન થશે.

અફસોસ ! ઘણીક છોકરીઓને આવી ખાનગી સલાહ સવખતે મળેલી ન હોવાથી કમનસીબે તેઓએ પોતાની તંદરોસ્તીની પાયામાલી કીધી છે અને પોતાની મનની અને તનની પવિત્રાઇ ખોઇ બેઠી છે. પરણ્યા પછી કેટલીકો છોકરાં વગરની અને દુઃખી સંસારી જીંદગી ગુજારે છે. આવી પાયામાલ થયલી થોડીક છોકરીઓના દાખલાઓ તારી સનમુખ હું રજુ કરીશ તે ખુબ સંભાલથી ધ્યાનમાં રાખજે અને તારાં ભલાંને માટે જે અમુલ્ય સલાહ તને આપું છું તે ઉપર જરૂરજ અમલ કરજે.

શરીરમાં થતો ફેરફાર:—હવે તું જુવાનીના તબક્કા ઉપર આવી છે અને તારા શરીરમાં શું શું ફેરફાર થાય છે તે જાણી શકે છે. તારૂં શરીર ખીલવા માંડયું છે. છાતીના અવયવ ખીલતા જાય છે કે જેથી તારા બાળકને તે વડે દુધ આપી શકશે. ગર્ભસ્થાન પણ ખીલવા માંડયું છે કે જેમાં તું બાળકનું પોષણ કરી શકે. ટુકમાં કહીયે તો તુને ભવિષ્યની માતા બનાવવા હાલમાં કુદરત ચોકસ તારા શરીરમાં ફેરફાર કરે છે. તો તે વખતે ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, નહીતો માતા થતી વખતે તને ઘણું દુઃખ ખમવું પડશે.

તારા શરીરમાં જે ઘણોજ અગત્યનો નવો ફેરફાર થતો તું જોય છે તે એજ કે દર મહીને ત્રણ ચાર દીવશ સુધી ગર્ભસ્થાનમાંથી પીશાબ કરવાના ભાગ આગલથી લોહી વહે છે જેને દસ્તાન કહેવામાં આવે છે અને એ ત્રણ ચાર દીવસ ને માસીક માંદગી અથવા અડકાવું કહેવામાં આવે છે. ૧૧/૧૨/૧૩ વર્ષની છોકરી થતાં તે માસીક માંદગી ભોગવે છે. આ બાબદમાં તને ખાસ સલાહ આપવાની જરૂર છે. કારણ એ વખતે જો એક છોકરી ચોકસ સંભાળ રાખતી નથી તો તે પોતાની તંદોરસ્તી બગાડે છે અને ઘણાક દુઃખ દરદોની ભોગ થાય છે.

મનમાં થતો ફેરફારઃ—જ્યારે એક છોકરી માસીક માંદગી ભોગવતી થાય છે કે તેણીનાં મનમાં પણ ફેરફાર થવા માંડે છે. હવે તેને સામી જાતીના યાને મરદના વિચાર આવે છે, અને તેઓ તરફ આકર્ષણ થવા માંડે છે. જો આવે વખતે મનને પવિત્ર રાખવામાં આવતું નથી તો મરદ સાથે બગડવાના વિચારો આવે છે અને એક છોકરી પોતાના મનને અને શરીરને અપવિત્ર કરે છે. પહેલાં તે છોકરી **સ્વબિગાડ** (Self Pollution) કરે છે, યાને પોતાના હાથ વડે અથવા બીજી ચીજો વડે છુપા અવયવ સાથે અટકચાલી કરે છે, જેથી ઘણા દુઃખ દરદોની ભોગ થઇ પડે છે. માટે આ બાબદ ઉપર પણ તને ખાનગી સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

મારી જીંદગીની મુખ્ય નેમ એ છે જે તું મારી દીકરી મરતી વખતે એવું બોલી શકે કે "હું મરદ જાતી તરફ હમેશાં નેક રહી છું. કોઇબી પારકા મરદને મારા હવસથી બગાડયો નથી, અને મારા ધણી તરફ હમેશાં પતિવૃતા યાને **વફાદાર રહી છું."** આવી પવિત્ર જીંદગી તું ગુજારી શકે તે માટે સ્ત્રી અને મરદને કુદરતે શા માટે પેદા કીધાં છે, તેઓનો એકેક સાથનો પવિત્ર સંબંધ કેવો હોવો જોઇયે, સંસારમાં તેઓનું કાર્ય કેવું હોવું જોઇયે એ વિષે તને જે ઉમદા સલાહ આપવામાં આવે છે તે ઉપર અમલ કરવાની તારી પવિત્ર ફરજ સમજવાને શકિતવાન થાય એવી હું તે કીરતાર પાસે દુવા ગુજારૂ છું.



પ્રકરણ (૨) જું.

ખીલતી જુવાની
અને
જનન અવયવોની સંભાળ.

મારી દીકરી, ઘણીક છોકરીઓને જ્યારે ઉમરમાં આવતાં ખાનગી સલાહ મલતી નથી તો તેઓ પોતાની ખીલતી જુવાની કરમાવી નાંખે છે અને ઘણાંક દુ:ખ દરદોની ભોગ થઇ પડે છે.

જે પ્રમાણે ફુલોની પહેલાં કળી (Bud) થાય છે અને તેમાંથી ફુલ ખીલી નીકળે છે, પણ જો આ ખીલતી કળીને અડચણ કરવામાં આવે છે તો તેમાંથી ફુલ ખીલી શકતું નથી અને ખીલતી કળી કરમાઇ જાય છે, તેજ પ્રમાણે એક છોકરી ૧૨) વર્ષની ઉમરની થાય છે કે તે ખીલતા ફુલની કળી મીશાળે છે. આ વર્ષ પછીના બીજાં ચારથી પાંચ વર્ષમાં એક છોકરી એક ખીલતા ફુલ માફક પોતાની પુર જવાની ખીલવી શકે છે. અને તેણીના ભવિષ્યની તંદરોસ્તી, સદગુણો, અને સુખનો સર્વે આધાર આ ખીલતી જવાંનીના ચાર પાંચ વર્ષમાં કેવી જીંદગી એક છોકરી ગુજારે છે તેની ઉપર રહે છે.

જનન અવયવો.

એક છોકરી ૧૧ થી ૧૨) વર્ષની ઉમરમાં આવતાં તેણીના જનન અવયવો યાને બાળકને જન્મ આપવાના અવયવો ખીલવા માંડે છે. આ ખીલતા જનન અવયવો વખતે ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. એ વખતે જો એક છોકરી પવિત્ર જીંદગી ગુજારે છે, શરીર અને મનને સ્વચ્છ રાખે છે અને સ્વચ્છ ખોરાક, સાદો પોશાક, અંગકસરત અને રીતી નીતીથી જીંદગી ગુજારે છે તો તેની એક તંદરોસ્ત, ખુબસુરત, સદગુણી અને સુખી સ્ત્રી તરીકે ખીલી નીકળે છે.

ગર્ભાશય—આ જનન અવયવોમાં પહેલો અવયવ ખીલવા માડે છે તે **ગર્ભાશય** (Womb) છે. ગર્ભાશયની બે બાજુએ બદામ અથવા નાના પંખીના ઈંડાના આકારના બે અવયવો છે જેને સ્ત્રી અંડ (Ovary) કહે છે આ ગર્ભાશય બે હોય છે. એક ગર્ભસ્થાન (Womb) ની જમની બાજુ અને બીજું તેની ડાબી બાજુએ હોય છે મરદોનાં આવાજ બે ગોળી જેવા અવયવ બહાર હોય છે જ્યારે સ્ત્રીઓને આવા ગોળી જેવા અવયવ અંદર પેટમાં હોય છે. આ દરેક ગર્ભાશય આગલથી એક નળી (Fellopian Tubes) પસાર થાય છે અને ગર્ભસ્થાનમાં જોડાય છે. આ ગર્ભાશયો લગભગ ૧॥) ઇંચ જેટલા મોટા હોય છે. આ અવયવોને ગર્ભાશય કહેવામાં આવે છે તેનું કારણ એજ કે એઓમાંથી ગર્ભ (Ova) અથવા ઇંડાં (eggs) ઉત્પન્ન થાય છે અને

પેલી નળીઓ વડે ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય છે. આ ગર્ભ અથવા મનુષ્ય ઇંડાં ૧/૩૯૦ ઇન્ચ જેટલાં બારીક હોય છે. આ ગર્ભાશયો વર્ષો સુધી એક છોકરીમાં મંદ હાલતમાં પડી રહે છે. પણ જ્યારે એક છોકરી ૧૦) વર્ષની થાય છે કે એ અવયવોમાં લોહી ફરવા માડે છે અને રફતે રફતે ખીલવા માડે છે. જ્યારે આ ગર્ભાશય બરાબર ખીલે છે ત્યારે તે સાથે ગર્ભસ્થાન પણ ખીલે છે અને તેમાં દર મહીને જમાવ થયલું લોહી અથવા દસ્તાન બહાર નીકળી જાય છે જેને માસીક માંદગી અથવા અડકાવું કહે છે. પણ આ ઉમરે ગર્ભસ્થાન ઘણુંજ નાઝુક હાલતમાં રહે છે. એ વખતે આ ગર્ભસ્થાન જે બંધનો સાથ જોડાયલું હોય છે અથવા જે બંધનો (Ligaments) ઉપર ટીંગાયું હોય છે તે કેટલીક વેળા ઢીલાં થઇ જાય છે અને પાકાં અને મજબુત થયલાં હોતાં નથી તેથી એ વખતે જો એક છોકરી અટકચાલી કરે છે તો તે છોકરી હમેશની દુઃખી થાય છે અને બાળકને જન્મ આપી શકતી નથી.

મારી દીકરી આ સર્વે જોખમો તને જણાવા માટેજ આવા ખુલાસાની ખાસ જરૂર છે.

આ ગર્ભાશયો અથવા ગોળી જેવા અવયવોમાંથી દર મહીને ઉપર જણાવ્યાં મુજબના બારીક ઇંડાં અથવા ગર્ભ નીકળે છે જે પેલી નળી વડે ગર્ભસ્થાનના ઉપલા ભાગમાં દાખલ થાય છે અને અડકાવા અથવા માસીક માંદગીને વખતે જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાં દસ્તાન અથવા લોહી એકઠું

થાય છે અને બહાર નીકળે છે તે વખતે આ ઇંડા પણ બહાર નીકળી જાય છે. પણ પરણ્યા પછી ભરથારની સંગતમાં આવતાં તેનામાંથી નીકળતા બીજ સાથે આ ઇંડા એકેકમાં આમેજ થાય છે ત્યારેજ બાળક પેદા થાય છે અને એ ઇડાં ગર્ભસ્થાનમાં રહે છે અને તે વખતે માંશીક માંદગી અથવા અડકાવાનું બંધ થઈ જાય છે ગર્ભસ્થાનનું મોહ પણ બંધ થઇ જાય છે.

આ ગર્ભાશયો ઘણા નાઝુક બંધન વડે ટીંગાયલાં હોય છે, માટે ઘણી રંભાલની ખાસ જરૂર છે. જાણીતો તબીબ Dr. W. K. Howard, M. D. જણાવે છે કે "These ovaries are sensitive to all movements of the body and to your emotions. Anger, outbursts of indignation and wrong reading, all these produce an effect upon the ovaries, especially so when your period is in full activity" મારી દીકરી આ જાણીતો ડોકટર શું કહે છે તે સંભાલથી ધ્યાનમાં રાખજે. એ તબીબ જણાવે છે કે આ ગર્ભાશય અથવા ગોળીઓ ઉપર શરીરની દરેક હીલચાલ અને લાગણીઓની અસર થાય છે. ગુસ્સો, ખીજવાતનો ઉભરો અને ખરાબ વાંચણોની સર્વે અસરો આ ગર્ભાશય ઉપર થાય છે, ખાસ કરીને આ અવયવો જ્યારે ઘણા ચપલ અવસથામાં હોય છે તે વખતે."

જ્યારથી અટકાવું અથવા માસીક માંદગી શરૂ થાય છે ત્યારથી પાંચ વર્ષ સુધી શાંત જીંદગી ગુજારવાની જરૂર છે કે જેથી ગર્ભાશય અથવા ગોળીઓ અને ગર્ભસ્થાન સારી રીતે ખીલી શકે અને બરાબર પાકટ થાય. એ વખતે ઘણી આશાયસ અને ઉંઘની અને પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવાની જરૂર છે. એ વખતે શરીરને બોજા સમાન થાય એવી કસરતો કરવી નહી કે ઘણો ભાર ઉચકવો નહી, પણ ફક્ત ચાલવાની અને તરવાની (Swimming) કસરત લેવી, અને ઘરના કામકાજમાં શરીરને વાળવું, અને પગને હમેશાં ગરમ અને સુકા રાખવા. એ વખતે વાંકી ટુકી કસરત કરવામાં આવે છે અને વાંકી ટુકી રીતે જમીન પર પડવામાં આવે અને પેટ ઉપર કાંઇ લાગવામાં આવે છે અને જો આ ગોળી જેવા અવયવ (ગર્ભાશય) અને ગર્ભસ્થાનની ઉપર બોજો આવે છે તો એ અવયવોના બંધનો જે એ ઉમરે નાજુક હોય છે તે ઘણી વખતે જોખમાય છે અને ટુટી જાય છે, જેથી તે છોકરી જન્મની રતં થઇ જાય છે.

જોરાવર અંગકસરતોથી, અથવા પડવાથી ઘણીક વખતે ગર્ભાશયો (ગોળીઓ) એવી રીતે પેલા બંધનોમાં વળ ખાઇ જાય છે અને બગડી જાય છે કે પાછળથી તેઓ ઉપર ઓપરેશનથી વહાડકાપ કરી કાઢવામાં આવે છે, અથવા આવી કસરતથી અથવા પડવાથી જો ગર્ભસ્થાનને મોટો આંચકો લાગે છે તો તે પણ પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જાય છે. અને આવી રીતે આ છોકરી

પાછળથી સ્ત્રી તરીકે રત થઇ જાય છે. કારણ બાળકને જન્મ આપી શકતી નથી.

ગર્ભસ્થાન:—આ અવયવ પેટના વચલા ભાગમાં હોય છે. એમા ગર્ભનું બંધારણ થાય છે, અને પોષણ થાય છે તેથી એ અવયવને ગર્ભસ્થાન કહેવામાં આવે છે. એનો આકાર પેર (pear-shaped) જેવાં ફળનો જેવો હોય છે. આ ફળને ઉંધું મુકયે એટલે એ ફળનો જાડો ભાગ ઉપર અને નાનું ડીચકું હેઠે તે પ્રમાણે ગર્ભસ્થાન પેટમાં રહે છે. આ ગર્ભસ્થાનનું નાનું મોંહ જે હેઠે હોય છે તે દર મહીને ખુલે છે, અને તેમાંથી દસ્તાન અથવા લોહી વહે છે જેથી એક છોકરી અડકાય છે. અને પાછું એ મોહ બંધ થઇ જાય છે. મરદ સાથે સંગત કરતાં એ ગર્ભનું મોંહ ઉંઘડે છે તેમાં મરદનું બીજ દાખલ થાય છે પછી બંધ થઇ જાય છે. જેથી સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે, અને બાળકનો જન્મ થાય છે. આ ગર્ભસ્થાન ૨॥/૩ ઇંચ જેટલું મોટું હોય છે.

આગળ જણાવ્યા મુજબ ૧૨ થી ૧૬ વર્ષની ઉમરમાં એટલે ખીલતી જવાનીની વખતે કસરતશાળામાં ભારી અંગકસરત કરતાં. દમએલસ ફેરવતાં ઘણીજ ભારી ચીજ ઉંચકતાં આ ગર્ભસ્થાનને ઘણી હરકત થાય છે. અને પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જાય છે. તેનું મોંહ ઉલટાઇ જાય છે (એ વિષે હવે પછીના પ્રેકરણોમાં વધુ ખુલાસો કરવામાં આવશે) માટે આવી ભારી કસરતો

એ વખતે કરવી નહી પણ ખુલ્લી હવામાં ફરવા અને ચાલવ.ની કસરત કરવી. માસીક માંદગીની બે દહાડા અગાઉ અને બે દીવસ પછી કોઇબી રીતની ભારી કસરત કરવી નહી પણ આશાયશ લેવી.

પીશાબ ખાંચી રાખવાથી પણ ગર્ભસ્થાનને હાન્ત થાય છે. જો પીશાબ ઘણી ખાંચી રાખવામાં આવે છે, અને પીશાબના ફુકકામાં એકઠી કરવામાં આવે છે તો તેથી ગર્ભસ્થાન ઉપર ઘણું દબાણ થાય છે, અને ગર્ભસ્થાન ખસી જાય છે અને ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહે છે. જો અડકાવાના થોડા દીવસ આગળ આવી રીતે પીશાબ ખેંચી રાખવામાં આવે છે. તો તે વખતે એ ભાગ આગળ સોજો આવે છે અને વખત આવે તે અગાઉ અડકાવું પડે છે યાને દસ્તાન વહે છે.

અડકાવાને વખતે અથવા દસ્તાન વહેવા વખતે કમરની અંદર ખેંચાણ થઇ દુખારો થાય છે અને માથું ઘણું દુ:ખે છે તેનું મુખ્ય કારણ એજ કે એ વખતે ગર્ભસ્થાન પોતાના બંધનમાંથી ઘણું ખેંચાય છે, એ વખતે ઘણું ચાલવું અથવા પગ ઉપર ઉભું રહેવું નહી પણ ચટા સુઇને આસાયશ લેવી. આવી વખતે નીશાળે જવું નહી, પણ ઘરે સુઇને આશાયશ લેવી. આવે વખતે કેટલી છોકરીઓ નીશાળે જઈ, ચાલહાલ કરી, ભેજું કસી તંદરોસ્તીની પાયમાલી કરી નાખે છે, અને દુ:ખી થાય છે. માટે આવી બીમારીની વખતે ગમે તેવું હોય તોપણ નીશાળે જવું નહી.

જુવાની ખીલવાને પહેલે વર્ષે અને ૧૨ થી ૧૬ વર્ષની ઉમરે જો જોઇતી સાવચેતી રાખવામાં આવતી નથી તો ઘણા દરદોનો ચેપ લાગી શકે છે. એ વખતે છોકરીનું શરીર એટલું તો લાગણીવાળું હોય છે કે ઘણાક દરદોના જંતુઓ તેમાં ખીલી નીકળે છે, ગુમડાં, ખદી, સોજો આવે તેવી તાવ, ગળાના ગાંઠનું પાકવું (Tonsilities), તાવ સ્કારલેટ (scarlet fever), મમ્પ્સ (Mumps) કાન નીચે થતો એક જાતનો સોજો જેને મમ્પ્સ કહે છે, આવા દરદો જો ઘરમાં અથવા આજુબાજુ હોય છે તો આવે વખતે તે છોકરીને ઉડે છે. અને તેથી તે પણ પીડાય છે, માટે એવે વખતે એ છોકરીએ આવા દરદવાળા આગલથી દુર રહેવું અને તેઓના ઓરડામાં સાથે સુવું નહીં. જો તારા ભાઇઓ આવા દરદોથી પીડાતા હોય તો તેના ઓરડામાં જવું નહી અને તેનાથી દુર રહેવું અને ખુલ્લી હવામાં ફરવું અને સુવું.

આ પહેલાં વર્ષમાં મમ્પ્સ (mumps) થી તો ઘણુંજ સંભાલવાનું છે. જો કોઇ તારા ભાઇ બેહનને આ દરદ હોય તો તેઓ સાથે એક ઓરડામાં સુતી ના. જો આ જુવાની ખીલવાના પહેલા વર્ષોમાં તને એ દરદ લાગુ પડશે તો તેની અસર તારા ગર્ભાશય અથવા ગોળીઓ (ovaries) ની ઉપર અસર થશે એ અવયવ ઉપર સોજો અને દુખારો થશે, અને એઓની સારા તબીબ વડે આરવાર કીધી નહી તો એ અવયવ રત થઇ જશે જેથી તને પાછળથી બાળકનો જન્મ થશે

નહી યાને છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારવી પડશે. જોયું દીકરી આવી બાબદની સલાહ જો તને વખતસર મળે. નહી તો તું હમેશની રદ થઇ જાય.

જાણીતો તબીબ ડો. દબલ્યુ. બી, હાવર્ડ, એમ. ડી. જણાવે છે કે,

"In fact, I think I am justified in saying that ninety per cent of the women suffering from nervousness, hysteria, restlessness and pain, comes from the sexual organs being out of place, twisted, early inflamations and general lack of care of them from want of knowledge." મારૂં કહેવું વાજબી છે કે ૯૦) ટકા જે સ્ત્રીઓ જ્ઞાનતંતુના દરદો, હીસતીરીયા, બેચીની, અને દુઃખોથી પીડાય છે તેઓ આ જનન અવયવોના બગાડાથી, મરડાઇ જવાથી અને અજ્ઞાનપણાને લીધે તેઓની પહેલેથી સંભાળ ન રાખવાથી થાય છે.

છાતીનું ખીલવું:—એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેણીની છાતી અથવા થાન ખીલે છે, કારણ તે વડે તેણીએ પોતાના બાળકને દુધ આપવું પડશે. એ વખતે છોકરીએ તાઇટ પટા અથવા પેટીઓ અથવા કારસેટ પહેરવી નહી, પણ એ ભાગ આગલનાં કપડાં

ઢીલાં રાખવા અને એ ભાગને ખીલવા દેવા. નહીંતો દુધ પુરતું આવી શકશે નહી. એક છોકરીની તંદરેાસ્તી એ ભાગના ખીલવા ઉપરથી જણાય છે.

મારી દીકરી, જુવાની ખોલતી વખતે આ જનન અવયવોની કેમ સંભાળ રાખવી તે તને પુરતી રીતે જણાવ્યું છે અને તેં હવે જાણ્યું છે કે જો એ અવયવ પવિત્ર અને તંદરેાસ્ત, રાખવાની કોશેશ કરવામાં આવશે તોજ તું ફરજંદવાળી, તંદોરસ્ત, સદગુણી, અને સુખી સ્ત્રી તરીકે જીંદગી ગુજારી શકશે. તેથી તારી આ ઉમરે આટલો ખુલાસો કરવાની મને ફરજ પડી છે.

હવે આ જનન અવયવોને છોકરીઓ કેમ બગાડે છે અને કેવા દુઃખ દરદના ભોગ થાય છે તે વિષેની સલાહ આપું છું તે ઉપર ખુબ ધ્યાન આપજે.

પ્રકરણ (૩) જું.

માસીક માંદગી અથવા અડકાવું.

અગત્યની સલાહ.

મારી દીકરી, એક સ્ત્રીની તંદરોસ્તીનો મુખ્ય આધાર માસીક માંદગીની વખતની હાલત ઉપર રહે છે. એ વખતે એક છોકરીએ ઘણી સંભાળ લેવાની જરૂર છે. એ વખતે જોઇતી સંભાળ લેવામાં આવતી નથી તેથીજ હાલમાં ઘણીક છોકરીઓ ઘણાક દુ:ખ દરદના ભોગ થઇ પડી છે. અગાઉના વખતમાં સ્ત્રીઓ આ અડકાવાના દુ:ખદરદથી પીડાતાં ન હતાં કારણ તેઓ આપણા જરથોસ્તી ધર્મના ફરમાન મુજબ એ વખતે આસાયસ લેતાં હતાં અને દુર બેસતાં હતાં પણ હાલમાં આવા વખતે છોકરીઓ નીશાળોમાં જાય છે. અભ્યાસ કરે છે કામકાજ કરે છે, ખાવાપીવામાં સંભાળ રાખતી નથી. આસાયસ લેતી નથી, ન જોઇતી દવાના ધીચારા લેય છે, જેથી ઘણીક છોકરી હમેશની દુ:ખી દરદી થઇ ગઇ છે, માટે મારી દીકરી એ વખતે શું શું સંભાલ લેવી અને એ વખતના દુ:ખ દરદો કેમ થાય છે અને કેવી રીતના ઉપાયો લેવા તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.

હું આગળ જણાવી ગઇ તેમ જ્યારે એક છોકરી ૧૧/૧૨ વર્ષની થાય છે કે તેણીના ગર્ભસ્થાનમાં લોહી જમાવ થાય છે અને દર મહીને એ ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ઉગડે છે અને તેમાંથી એ લોહી બહાર નીકળે છે, આમ દર મહીને ચાર પાંચ દીવસ સુધી થાય છે જેને આપણે માસીક માંદગી અથવા અડકાવું કહીએ છીએ. ડૉકટર હાવર્ડ એમ. ડી. જણાવે છે કે "From the time a girl first menstruates she can count on about thirty years of activity for the ovaries and womb," જ્યારથી એક છોકરી પહેલી અડકાય છે ત્યારથી ૩૦) વર્ષ સુધી તેણીના ગર્ભાશય અને ગર્ભસ્થાન ચપળ કાર્ય કરે છે. એટલે જો એક છોકરી ૧૨) વર્ષે અડકાય તો ૪૨) વર્ષની ઉમર સુધી તેણી અડકાય અને એ વરસ પછી અડકાવાનું બંધ થઇ જાય છે, કારણ એ વર્ષ પછી ગર્ભાશય (ovaries) અને ગર્ભસ્થાન (womb) પોતાનું કાર્ય કરી શકતાં નથી.

હવે અડકાવાની વખતે કેટલીક છોકરીને થોડુંજ લોહી અથવા દસતાન કાં જાય છે? કેટલીકોને ઘણુંજ દસતાન કાં જાય છે? કેટલીકોને વખત આવે તે અગાઉ કાં દસતાન જાય છે, ઘણા દીવસ સુધી દસતાન કાં વહે છે? એ વખતે કેટલાકોને ઘણોજ દુખારો કાં થાય છે? એ સર્વે બાબદનો તને ખુલાસો કરવાની ખાસ જરૂર છે.

જો એક છોકરી તંદરેાસ્ત હશે અને નીતીમાન જીંદગી ગુજારતી હશે તો આ અડકાવાની વખતે તેણીને

કોઇબી રીતની વેદના ખમવી પડશે નહી. જો કે આ વખતે ચાર પાંચ દીવસ સુધી નબળાઈ, હાક લાગવી, કમર દુખવી, જરા દુર રહેવું એવી લાગણીઓ તેણીમાં ઉત્પન્ન થશે જે કુદરતી છે. એ વખતે પ્યાર કરવાનો ઉભરો પણ ઘણો થશે. એ લાગણીને એ વખતે કાબુમાં રાખવાની જરૂર છે અને એ વખતે જુવાન મરદોથી દુર રહેવું જોઇએ.

આગળ જણાવ્યા મુજબ એક તંદરોસ્ત છોકરીને અડકાવાની વખતે કાંઇબી દુ:ખ ખમવું પડતું નથી. તેણીનું અડકાવું ચાર પાંચ દીવસ સુધી રહે છે, અને દર ૨૮) દીવસે બરાબર થાય છે. પણ જે છોકરીઓ એ વખતે નીશાળે જાય છે, અભયાસ કરે છે, દોડધામ કરે છે, જુવાન મરદો સાથે ભેળાય છે, કામકાજ કરે છે, કલાકો સુધી ઉભી રહે છે, સીવવાના મશીન ચલાવે છે. હવસ ઉશકેરે એવી વાર્તા વાંચે છે તેઓ વખતસર અડકાંતાં નથી અને દુ:ખી થાય છે.

દસતાન થોડું જવું અથવા અટકવું :– કેટલીક છોકરીને દસતાન જતું અટકી જાય છે, અથવા ઘણુંજ થોડું જાય છે, માથાનો દુખારો થાય છે, બેચેની થાય છે, દુ:ખારો થાય છે, થાન નરમ થાય છે અને તે ઉપર સોજો આવે છે. અને દસતાન વહેવાથી રાહત મલતી નથી. તેના કારણો તપાસીએ.

આગળ જણાવ્યું તેમ ગર્ભસ્થાન પેર (Pear) ના જેવાં ફળનાં આકારનું હોય છે, અને તેનું મોંહ નીચે હોય છે, જેમાંથી દસતાન બહાર વહે છે. આ ગર્ભસ્થાન ઘણાક માસરજ્જુ (muscles) નું બનેલું હોય છે જેથી તે ફુગે છે, સંકોચાય છે, અને તેનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. એક કુમારી છોકરીમાં આ ગર્ભસ્થાનનું મોંહ હમેશાં બંધ રહે છે. અડકાવાની વખતેજ ફકત ખુલે છે, અને પાછું બંધ થઇ જાય છે.

જો એક છોકરી નાનપણમાં ઘણીજ ભારે કસરતથી અથવા ગર્ભસ્થાનના મોંહને કોઇ રીતની ઇજા થાય છે તો ત્યાં સોજો આવે છે, અને આ અવયવમાં ઘણી લાગણી હોતી નથી તેથી પેલી છોકરીને આ ઇજાની ખબર પડતી નથી. કદાચ એ ભાગમાં થોડીક બેચીની માલમ પડે છે. પણ એ બાબદ તેણી કોઇ આગળ બોલતી નથી, પણ ચલાવ્યા કરે છે. હવે પેલો ઇજા થયલાં એ અવયવના મોંહ ઉપરનો ભાગ સાજો થાય છે, પણ તેના જખમ ઉપર વધુ માસનો જમાવ થયલો રહે છે, જેથી ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ખુલી શકતું નથી પણ બંધ રહે છે જેથી દસતાન બહાર નીકળી શકતું નથી અને અટકાવ થાય છે. તે છોકરીનો અડકાવાનો વખત આવી લાગે છે પણ દસતાન વહી શકતું નથી. તેણી ઇતેજાર અને બેચેન થાય છે. તેણીને ખબર પડતી નથી કે એ અટકાવ શાથી થયો છે. બરડો દુ:ખે છે, માથામાં દુખારો થાય તેથી

તેણી કેટલીક વખતે નુકશાનકારક દવા પીયે છે. તેણીનો સ્વભાવ ચીરદવ થાય છે, જરાજરામાં સ્વભાવ ખોઇ દે છે અને તેણીના મીત્રો તેણીને છોડી જાય છે. પણ તે બીચારીની હાલત કોણ સમજે છે ? દસતાન બહાર નહી આવવાથી ગર્ભસ્થાનમાં દર મહીને તે એકઠું થાય છે અને બંધઇ જાય છે, આવી ગંભીર હાલત ચાલુ રહે છે, જેમાંથી એ ભાગમાં મોટી ગાંઠ (tumor) બંધાય છે અથવા બીજાં દરદ થાય છે. આવી હાલતને લીધેજ ઘણી છોકરીઓને હીસટીરીયાના, અને મનની બીમારીના દરદ અથવા કોઇ રીતનું ઘેલાપણું લાગુ પડે છે.

દસતાના અટકાવનું **બીજું કારણ** તપાસયે:

દરેક છોકરીનાં ગર્ભસ્થાનના મોંહ આગળ એક પતલી ચામડીનું પડ હોય છે જેને અંગ્રેજીમાં હાયમેન (Hymen) કહે છે. જો એક છોકરી પવિત્ર હોય છે, કોઇબી મરદની સંગત કીધી ન હોય, અને આ જનન અવયવ સાથે કોઇબી રીતની અટકચાલી કીધી ન હોય તો આ પતલી ચામડીનું પડ (હાયમેન) આખું રહે છે નહીતો એ ચામડીનું પડ ફાટી જાય છે. એ ઉપરથીજ એક છોકરીની પવિત્રાઇ પુરવાર થાય છે. મરદ સાથે સંગત કીધેલી છોકરીમાં આ ચામડીનું પડ ફાટી જાય છે. કેટલીક વખતે કોઇ રીતના અકસમાતથી પણ આ પડ ફાટી જાય છે. હવે આ ચામડીના પડ (હાયમેન) માં થોડાં કાણાં હોય છે જેમાંથી દસતાન બહાર વહે છે. પણ

કેટલીક છોકરીઓમાં જન્મથીજ આ કાણાંઓ બંધ થઇ ગયલાં હોય છે, જેથી દસતાન તેની બહાર આવી શકતું નથી અને કેટલીક વખતે ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર નીકળેલું દસતાનના વજનથી એ ચામડી ફાટી જતી નથી પણ એ ચામડી ઉપરજ દસતાન જમાવ થઈ રહે છે અને ગાંઠો બંધાય છે. અને ઉપર દરસાવ્યા મુજબનીજ તે છોકરીની હાલત દુ:ખદાયક રહે છે.

કેટલી વખતે ગર્ભસ્થાનનું મોંહ જન્મથીજ બંધ રહે છે. કેટલીક છોકરીઓ એવી લાગણીવાળી હોય છે કે ગર્ભસ્થાનને કાંઇ પણ લાગે છે કે તુરત તેનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. આવી છોકરીઓમાં જ્યારે દસ્તાનનું પહેલું ટીપું બહાર નીકળે છે કે તુરતજ ગર્ભસ્થાનનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. આ સર્વે કેસોમાં ઉપર જણાવ્યા મુજબજ છોકરીને દુ:ખ ખમવું પડે છે.

આ સર્વે દુ:ખ દરદનો ઉપાય સહેલો અને દુ:ખ થયા વગરનો છે. આવી વખતે કોઇબી રીતની દવા પીવી ફોકટ છે, ઓર તેથી ગેરફાયદો થાય છે. કોઇ સારા ડાકટરની સલાહ લઇ ગર્ભસ્થાનના મોંહ આગળ જે અડ- ચણ ભરેલો ભાગ થયો હોય તે કાપી નખાવો અથવા હથીયારથી મોંહ ખુલ્લું કરવું. આવાં સહેલાં જ્ઞાનથી અને ઉપાયથી ઘણીક છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને દુ:ખ દરદો- માંથી બચાવી શકાય છે. આવા કેસોમાં જો અંદરની પતલી ચામડી કાપી નાખવી પડે તે માટે ફીકર રાખવી

નહી કે કોઈ તે છોકરીને અપવિત્ર સમજે. તમારૂં અંતઃકરણ સાફ હશે તો બસ છે.

જો એક છોકરી ૧૩/૧૪ વર્ષની થાય અને માસીક માંદગીની વખતે દર મહીને દસતાન બહાર નીકળે નહી તો તુરત કોઇ કુશળ મોટા ડોકટરની મદદ લેવી, સાધારણ ડોકટર આગળ જવું નહી, તેઓ કેસ બગાડી નાખશે, વળી મોટી મોટી જાહેર ખબર આપનારા હકીમોની દવા સુદલ કરવી નહી.

હવે કેટલાક કેસોમાં કેટલાક મહીના સુધી દસતાન વહે છે અને એકુ મહીનો દસતાન બંધ થઇ જાય છે. અને વળી એકુ મહીનાનો ગાળો નાંખી પાછું વહે છે. આમ થવાના કારણો હવે તપાસયે.

કેટલીક વખતે કુદરત તંદરોસ્તી જાળવવા આમ કરે છે. જો કોઇ છોકરીના શરીરમાં પુરતું લોહી હોતું નથી તો દર મહીને દસતાન વહેતું નથી કુદરતજ અટકાવ નાખે છે. કેટલીક છોકરીઓને મહીને બે મહીને નાકની નસકોરી ફુટી લોહી જાય છે. આ સારી નીશાની નથી. કાંઇબી શરીરની હાલત બગડી છે એમ જાણવું અને કોઇ કુશળ ડોકટરની સલાહ લેવી. જો માથાના પછવાડેના ભાગમાં અને ગરદન આગળના ભાગમાં દુખારો થતો હોય, જો તમને ભુખ લાગતી ન હોય, જો આગલા મહીનામાં દસતાન ઘણુંજ વહી ગયું હોય અને ઘણી નબ-

જાઈ લાગતી હોય તો જાણજે કે તબીયત ઘણી નબળી પડી છે. આમ થવાના કારણો એ છે કે ઘણી ભારે કસરત કરવામાં અથવા દોડધામ અથવા વાંચવામાં ઘણું આવ્યું હોય, ઉજાગરો કરવામાં આવતો હોય, ઘણી દીલગીરી અને ગમગીનીમાં રહેતી હોય, આ હાલતો દસતાન વહેવાની ઉપર અસર કરે છે.

જો શરીર દીનપર દીન ઘણુંજ જાડું ચરબીવાળું થતું હોય તો દસ્તાનનો અટકાવ થાય છે, અને તંદરોસ્તીનો બીગાડો થયો છે એમ જાણવું.

જો ટાઇફોઇડ ફીવર, ગુરડાની બીમારી, લોહીના લાલ રજકણનોનું કમી થવું, ખહી, સ્કારલેટ ફીવર આવી બીમારી પછી દસ્તાનના વહેવાનો અટકાવ થયો હોય તો તે માટે ફીકર કરવી નહીં વખત જતાં આ બીમારીની અસર દુર થતાં પાછું દસતાનનું વહેવું નીયમીત થશે. કુદરત તંદરોસ્તી વધારવાને માટે આ અટકાવ નાખે છે. જો કોઇ છોકરીને ખહી થતો હોય તો દસતાનના વહેવાનો અટકાવ થાય છે. જો ખુલ્લી હવામાં ખાવાનું અને સુવાનું રાખવામાં અને ખુલ્લી હવામાં રહેવાથી ખહીનું દરદ સાજું થાય છે.

દસતાનનાં વહેવાનું કમી અને અનીયમીત થવાના બીજાં કારણો તંદરોસ્તી બગાડે એવી રીતે રહેવાથી અને એવી રમતોમાં ભાગ લેવાથી થાય છે. ખુલ્લી અને તાજી

હવા નહી આવે એવા ઓરડામાં સુવાથી, બારી બારણા બંધ રાખવાથી, સારો ખોરાક નહી ખાવાથી, અને ચાહ કોફી ઘણી પીવાથી દસતાનનું વહેવું અનીયમીત થાય છે અને બીગાડો થાય છે. સરદી લાગવાથી, સરદીવાળા ઓરડામાં સુવાથી, પગ થંડા રાખવાથી, મોજાં નહી પહેરવાથી દસતાનની બીમારી લાગુ પડે છે અને ગર્ભસ્થાનમાં બીગાડો થાય છે.

મનની અસર:—મનને ફીકર ચીંતા, ધાસ્તી, અને ગમગીનીમાં રાખવાથી, ખરાબ વિચારો કરવાથી, હવશી વાર્તાઓ અથવા નોવેલો વાંચવાથી, નઠારી સોબત અને વાતો વાંચવાથી, ચીરડવ સ્વભાવ રાખવાથી, વારંવાર ગુસ્સે થવાથી પણ દસ્તાનના દરદો લાગુ પડે છે. નાજુક બાંધાની છોકરીઓએ કસરતશાળા અથવા જીમખાનામાં જવું નહી પણ ફક્ત ખુલ્લી હવામાં ચાલવાની કસરત કરવી. કસરતના અખાડા થાય છે તેમાં ભાગ લેવો નહી.

ઘણી વેળા ધાસ્તીથી અટકાવ બંધ થાય છે.

જો કોઇ છોકરી દસતાનની બીમારી ભોગવતી હોય તો સીવવાના સંચા ચલાવવા નહી. અને કોઇબી કામમાં પગની જાંગની હીલચાલ થતી હોય તેવું કામ કરવું નહી.

ચોખું પાણી:—ડૉ૰ હાવર્ડનું કહેવું એવું છે કે જો છોકરીઓ પુરતું પાણી પીતી નથી તો ઘણા દરદના ભોગ થાય છે. કબજીયાતથી પણ દસતાનના દરદો લાગુ પડે છે. હાલમાં છોકરીઓમાં કબજીયાત વધી પડી

છે, અને તેનું એક કારણ એ છે કે જે છોકરીઓ પુરતું તાજું પાણી પીતી નથી. જનન અવયવોને પોતાનો કચરો સાફ કરવાને અને તેમાના ઝેહેરી પદાર્થો દુર કરવાને ઘણું પાણી પીવાની જરૂર છે. ભેજાંને પુષ્ટી આપવા પણ પાણી ઘણું પીવાની જરૂર છે. લોહીને સાફ રાખવાને પણ પાણી પીવાની જરૂર છે. કેટલીક છોકરીઓના શરીરમાંથી અને મોંહમાંથી ખરાબ વાસ નીકળે છે. તેનું પણ મુંખ્ય કારણ એજ છે કે શરીરને પુરતું પાણી મળતું નથી તેથી તેમાં રસાયણી ફેરફાર થાય છે તેથી વાસ ઉત્પન્ન થાય છે. અડકાવાની વખતે, શરીરના ઝેહેરી પદાર્થો, મોંહ, પરસેવા અને દસતાન વડે બહાર નીકળે છે માટે એ વખતે પણ ઠંડું પાણી વધુ પીવાની ખાસ જરૂર છે. કેટલાકો ધારે છે તેમ પાણી ઘણું પીવાથી શરીર જાડું બને છે, આમ ધારવું ખોટું છે. ઘણું **પાણી પીવાથી કબજીયાત દુર છે,** ઝાડો સાફ આવે છે, લોહીની ફરહર સારી રાખે છે. ગઇ માસીક માંદગીની વખતે ગર્ભસ્થાનમાં જો કાંઇ દસતાનના કટકા બંધાઇને રહેલા હોય તો તે સાફ કરે છે, અને ચામડી પણ સાફ રાખે છે. નાસ્તા અગાઉ બે તમલર ભરીને ઠંડું પાણી પીવું, તેમજ દરેક ખાનાંની અગાઉના અરસામાં બે તમલર પાણી પીવું.

દસતાનનું પુષ્કળ વહેવું:—આવા દરદમાં દસતાન અથવા લોહી પુષ્કળ વહે છે. એ ઉપરથી જાણવું કે ગર્ભસ્થાનમાં તેમજ તંદરોસ્તીમાં બગાડો થયો છે. એથાં એમ નહી સમજવું કે શરીરમાં લોહી ઘણું વધી

ગયું છે, પણ ગર્ભસ્થાન ઘણું નબળું પડી ગયુ છે જેથી દસતાન વહેવા પછી તેનું મોંહ મજબુત બંધ રહી શકતું નથી પણ ખુલ્લું રહે છે. આનું મુખ્ય કારણ એજ કે લાંબો વખત સુધી પગ ઉપર ઉભા રહેવું, જ્યારે આસાયસ લેવી જોઇયે ત્યારે પારટીઓમાં જઇ નાચવું કુદવું, જ્યારે મનને શાંત રાખવું જોઇયે તે વખતે તેને ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રાખવું. કોઇબી રીતની અનિયમીત જીંદગી અને ભુલચુકોથી દસતાનનું વહેવું અનીયમીત થઈ જાય છે. ગર્ભસ્થાનના અંતરપડમાં સોજો આવ્યાથી માસીક માંદગીની પીડા વારંવાર થાય છે.

જો પુષ્ટીકારક અને સાદો ખોરાક ખાવામાં આવતે નથી તોપણ આવી નબળાઇ થાય છે. પોશાક પણ ઢીલો અને અંગને બરાબર ઢાંકે એવો હોવો જોઇયે.

દસતાનના દરદોના ઉપાયો.

જે છોકરી દસતાનના દરદોથી પીડાતી હોય તેણીએ તુરત કોઇ ઘણા કુશળ મોટા ડૉકટરની સારવાર હેઠળ રહેવું જોઇએ, કારણ તેણીની તંદરોસ્તીનો મુખ્ય આધાર આ માસીક માંદગી ઉપર રહ્યો છે. અહીંયા રજુ કરેલા ઉપાયો ઉપર પણ હમેશાં ધ્યાન પુગાડવું જેથી ઘણો ફાયદો થશે.

દસતાનને વખતે દુઃખ થતું અટકાવવાને બે જાતના ઇલાજો હોય છે એક તો **દુખારો મટાડનાર** અને બીજો તે **દરદને સાજું કરનાર.** મારી દીકરી આ

દુઃખ ઉપાય કર્યા વગર ખમતી ના. એથી જ્ઞાનતંતુઓ (Nervous system) ને મેાટેા ધક્કેા પુગશે, જે મેાડે વહેલે તેની શરીરીક તંદરેાસ્તીપર અસર કરે છે અને તેની ચૈતન્ય શકિત ઓછી કરી નાખે છે.

દુખારેા મટાડવા આપણા રિવાજ પ્રમાણે દારૂ આપવામાં આવે છે, એથી પહેલાં ફાયદેા માલમ પડે છે, લેાહી સપાટીપર વહેવા માડે છે, જેથી લેાહીનેા જમાવ ઓછેા કરે છે, દરદીને જોકે છાકટ બનાવતું નથી પણ બેભાન બનાવે છે. અવલેાકન પ્રમાણે, એ દસતાનનેા દુખારેા દુર કરે છે પણ બીજી વખતે ઘણેા સખત દુખારેા ઉત્પન્ન કરે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે દારૂ જલદ હેાવાથી સેાજો વધારે છે, એ કાંઇ સારેા ઇલાજ નથી.

કેાઇબી રીતે સેક કરવાથી દુખારેા જલદી નરમ પડે છે. અગતની વખતે બત્તીની ગરમ ચીમની અથવા ચુલાનું ઢાંકણ અથવા રકાબી કપડાંમાં વીંટાળીને સેક કીધેા હેાય તેા રાતની અગત્યની વખતે ઘણેા ફાયદેા કરે, વધારે સખત દુખારાની વખતે ગરમ પાણીની બાટલીનેા અથવા ફ્લેનલનેા સેક કરવેા. જો આંકડાં આવતાં હેાય અથવા બેસુદ્ધા થતી હેાય અથવા ઓકારી થતી હેાય તેા ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં બેસાડયાથી ફાયદેા થાય છે. જેવાં એવાં ચિન્હેા દેખાય કે તુરત ઉપલેા ઉપાય કરવેા. કમરવેર પાણી આવે એવું છાળકું ટબ લેવું (દરેક કુટુંબમાં આ કિસમનું એક ટબ રાખવાની

જરૂર છે.) જો તે ટબ ન હોય તો કાંઇ મોટું વાસણ લેવું અને તેમાં ગરમ પાણી નાંખી બેસવું. જેમ દુખારો ઘણો હોય તેમ પાણી વધારે ગરમ લેવું, જ્યાંસુધી ઘણો પરસેવો પડે નહી ત્યાંસુધી એ ટબમાં બેસી રહેવું. અરધાથી એક કલાક સુધી બેસવું, અને પાણી બીજું ગરમ નાખવાની અને બહારનો પવન અંદર ન આવે તેની સંભાળ રાખવી. જો માથાં તરફ લોહીનો જોસ ઘણો હોય તો ગરદનપર જરા ઠંડો ભીનો કટકો વીંટાળવો. થોડો વખત ટબમાં રહ્યા પછી આંગ જલદીથી લુછી નાખવું. ગરમ ધાબળીથી આખા શરીરને ઢાંકવું અને ગરમ પાણીની બાટલી પાસે રાખી થોડો વખત સુવું. જેઓ સાધારણ રીતે ત્રણથી પાંચ દિવસો સુધી પીડાય છે, તેઓ ઉપલા ઉપાયથી એક કલાકમાં ફારેગ થાય છે. આ ઉપાયથી ફરીથી બીજો સખત હુમલો થતો નથી.

જો રૂમેતીઝમ (સંધીવા) અથવા નજલાથી થતું હોય તો તે દરદોની પહેલી દવા કરવી જોઇએ.

એક બાનુ માસિક માંદગીને વખતે ઘણી પીડાતી હતી. તેણીને કાંઈ પીરૂમાં દરદ માલમ પડયું ન હતું. સાધારણ દરેક ઉપાયો તેણીની ઉપર કાંઇ પણ અસર કરતા નહિ. આખરે તપાસ કરતાં માલમ પડયું કે તેણી લાંબો વખત થયો રૂમેટીઝમથી પીડાતી હતી, આથી તેણીના કેસની ખબર પડી. થોડો વખત ઉપાયો કરવાથી તેણી બંને દરદથી રૂમેટીઝમથી અને દુ:ખ કરનારી માસિક માંદગીથી

તદ્દન ફારેગ થઇ. ટરકીશ બાથ અથવા થરમળ બાથ (Thermal bath) તેણીનું દરદ સાજું કરવાને ઉપયેાગી થઇ પડયાં હતાં.

બીજી એક જુવાન સ્ત્રી માસીક માંદગીના દુ:ખથી પીડાતી હતી. તેણીએ ઘણી પણ દવા કીધી પણ ફાયદેા નહિ થયેા અને તેણી જુવાનીમાંજ હાડપિંજર જેવી થઇ ગઇ. તેણી કાંઇ પણ કામ કરી શકતી ન હતી, તેણીથી ચલાતું પણ ન હતું, તેણીની મનની સ્થતિ પણ એટલીજ ખેદકારક હતી. તેણીના કેસમાં થેાડીજ દવા વાપરવામાં આવતી હતી, તેણીના પેાષાકમાં તદ્દન ફેરફાર કીધેા હતેા અને પેટના દરેક માંસના લેાચા ખીલવવાને વાસ્તે ચેાકસ જાતની રેાજ કસરત કરાવવામાં આવતી હતી. તેણીને ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવા સાથે ઘરનું પણ સહેલું કામ કરવાને સમજાવવામાં આવતું હતું; આથી અજાયબ જેવેા ફેરફાર થયેા. જ્યારે તેણીનેા બીજો માસીક માંદગીનેા વખત આવ્યેા, અને જેવાં દુખારાનાં ચીનહેા માલમ પડીયાં કે તરત ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં બેસાડવામાં આવી જેથી જલદીથી તેણી તે દુ:ખથી ફારેગ થઇ. એ રીતે તેણીમાં રફતે રફતે ફેરફાર થવા લાગ્યેા, તેણીને હવે દુખારેા અથવા નાણુતેાડ થતી હતી નહિ. આવી રીતે ઉપાયેા કરવાને ત્રણ મહીના થયા નહિ તેટલામાં તેણી તદ્દન તનદરેાસ્ત થઇ.

જ્યારે દસ્તાન ખુલાસાથી વહેતું નથી ત્યારે બહુ દુખારેા થાય છે. એવા વખતે જો સ્ત્રી કબજિયાતથી

પીડાતી હોય તો ઘણું સંભાળવું જોઇએ અને કબજિયાત દુર રાખવાની પહેલી કોશેશ કરવી જોઇએ. માસીક માંદગીના ચાર પાંચ દહાડા અગાઉથી ઝાડો સાફ રાખવાની તજવીજ કરવી જોઇએ; કાસકારા સેગરાડા, કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર, કેસટર ઓઇલ (એરંડીયું) એવી ઝાડો સાફ કરનારી દવા થોડા દિવસ અગાઉથી લેવી જોઇએ. માસીક માંદગી વખતે જોરાવર જોલાબ લેવો નહિ, એથી હાથ પગપર સોજા ચડી આવે છે. પણ એકુ સાફ પેટ આવે તેવી રીતે દવા લેવી જોઇએ, અને એ માટે ઉપર જણાવેલી દવા થોડી લેવી, થોડું એરંડીયું (castor oil) લેવું. સવારે ઉઠતાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી ઝાડો થાય છે. વળી જમી રહયા પછી ઠંડું પાણી પીવું નહી. પણ ગરમ પાણી પીવું, જેથી કબજિયાત રહેશે નહિ. એથી ફાયદો ન થાય તો ઘણો ફાયદાકારક ઉપાય તો પીચકારી (Enema) થી ઝાડાને રસતે પેટમાં ગરમ પાણી અથવા એક ચમચો ગલીસીરીન દાખલ કરવું કે તરત સાફ ઝાડો થશે.

વળી જેઓને દસતાન બરાબર વહેતું ન હોય અને દુખારો થતો હોય તેઓએ માસિક માંદગીના ચાર પાંચ દિવસ અગાઉથી ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવું અને દરરોજ ગરમ પાણી સહેવાય તેમ વધારે ગરમ રાખવું અને રાઇ થોડી થોડી પાણીમાં નાખ્યા કરવી. માસીક માંદગીના થોડા દિવસ અગાઉ રોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવાની કસરત ચાલુ રાખવી અને મસાલેદાર ખોરાક અને પેસ્ટ્રી અને મીઠાઈ

ખાવી નહિ, પણ સાદો પાચન થાય તેવો ખોરાક ખાવો. સ્ટ્રૉંગ ચાહ અથવા દારૂ પીવો નહિ, કપડાં જેમ બને તેમ ઢીલાં પહેરવાં, બુટ પણ ઢીલાં હોવાં જોઇએ. આવી સંભાળ રાખવાથી માસિક માંદગીના દુખારાથી એક સ્ત્રી સહેલાઇથી દુર રહેશે.

જો દસતાન બંધ થઇ જવાથી શરીરમાં કાંઇ બગાડો ન થાય તો કદીપણ એ બાબતની ફિકર રાખવી નહી. જેઓને પીરૂમાં ચાહાં અથવા સોજો આવે છે, તે દરદીઓને કેટલાક મહિના સુધી દસતાન બંધ રહે છે છતાં તેઓ જલદીથી તનદરોસ્તી મેળવી શકે છે.

જો દસતાન બંધ થવાથી બગાડો થતો હોય તો દસતાન વહેતું ચાલુ રાખવાને જલદ દવા વાપરવી નહિ જેવી કે જલદ ચાહ, લોખંડનો અરક અને એરગટ. આ કીસમની જલદ દવાથી લોહી એકદમ એકઠું થાય છે અને તેથી ચાલુ દરદો લાગુ પડે છે. એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવું કે બધા તનદરોસ્તીના નિયમો સચવાય છે કે નહિ. જો ખુલ્લી હવામાં ઘણી ફરવાની કસરત કીધી હોય અથવા આપણે ગમત પડે તેવું કામકાજ કીધું હોય, ફિકર ચિંતાથી, ધાસ્તીથી, અભ્યાસના બોજાથી, ગુસ્સાથી, બીજા વાનથી દુર રહીયે તો દસતાન બંધ રહેશે નહી.

આવા કેસોમાં જો કામ પડે તો દુ:ખ દરદની વખતે ઉપર જણાવ્યા મુજબ ગરમ પાણીના ટબ (Hot sitz-bath) નો ઉપયોગ કરવો.

પોષાક ધીલો જોઇયે. ટાઇટ કપડાં, પટા અને કોર-સેટ પહેરવો ન જોઇયે એથી જીંદગીને પુષ્ટિ આપનાર અવયવને સંકોચાવી નાખે છે તેમજ કમરના વળે તેવા ભાગને પંદરથી સોળ ગણો દાબી નાખનારો પોષાક પહેરી કદરૂપો દેખાવ કરે છે અને દસતાનના દરદોથી પીડાય છે.

હવે દસતાન ઘણું વહે છે તેનો અટકાવ કરવાના ઉપાયો તપાસ્યે. ૬૦ થી ૭૦° જેટલું થડું પાણી કમર વેર આવે તેવાં ટબમાં પાંચથી દશ મીનીટ વેર બેસવું. માસીક માંદગીની વખતે જો ટબમાં બેસવાની શકિત હોય તો આવાં ટબમાં દહાડામાં બેથી ત્રણ વખત બેસવું. નહી તો કપડાના કટકાને થંડાં પાણીમાં ભીજવી નીચવી નાખી પેટ ઉપર પીરૂવેર મુકવા અને ઉપર ઓઢવાનું ઓઢવું. આવા કટકાઓ વારંવાર બદલયા કરવા અને ચાલુ રાખવા.

જો દસતાન વધુ વહેતું હોય અને હાથ પગ ઠંડા થઇ જતા હોય તો (Aconitum Crude Tincture) આ ઉપલી દવા તબીબને પુછ્યા વગર લેવી નહિ. એકોનીતમ કરૂદ તીનકચર કેટલાક તબીબો વાપરવા કહે છે, જેથી લોહી તરત બંધ થાય છે. આ દવાના બે ટીપાંને અરધાં ગલાસ પાણીમાં નાખવાં, અને સખત હુમલાના પ્રમાણમાં ઉપર પ્રમાણે પાણી ભેળેલી દવાનો એક મોટો ચમચો દરેક દશ અથવા ત્રીસ મિનિટે લેવો. એ હરૂદયના કાર્યની ઉપર તરત અસર કરે છે અને તેથી લોહીનું જમાવ થવું અથવા લોહીનું વહેવું અટકાવે છે, છાતીમાંથી,

મહોંમાંથી, પેટને રસ્તે, કંઠેથીબી લોહી વહેતું હોય તો એ દવાથી અટકે છે. એ દવા ઘણી ઝેહેરી હોવાથી દાકટરની સલાહ લઇ વાપરવી. આ દવાઓ કરતાં ઉપર દરસાવેલો પાણીનો ઉપાય વધારે ફાયદાકારક છે.

માસીક માંદગી વખતે નીચે પ્રમાણે જતન રાખવી :—

(૧) સારો હવા ઉજાસવાળો ઓરડો લેવો જ્યાં હવા સરદ હોવી ન જોઇયે.

(૨) એ બધા દહાડા આરાયશમાં કાઢવા. કોઇ પ્રણ પ્રકારનું થાકવી નાખનારૂં કામ કરવું નહી, પણ સર્વથી દુર રહેવું અને દુર બેસવું.

(૩) ઠંડીથી શરીરને સંભાળવું. સારી રીતે ઉંફ-વાળાં ગરમ કપડાં પહેરવાં.

(૪) સુવાનો બરનુસ, બીછાનું અને ખાવાનું જુદું રાખવું. વાસણો પણ જુદાં રાખવાં અને સાફ રાખવાં.

(૫) મનને હમેશાં કોઇબી રીતે રોકેલું રાખવું, અને ખુશમિજાજ રાખવો.

(૬) જલ્લદ પીણાં જેવાં કે દારૂ, ચાહ, કાફી પીવા નહી પણ ગરમ દુધમાં ઘણો થોડો કોકો નાખી પીવું. ખોરાક સુતરો અને સાદો લેવો. મસાલેદાર, ખાટો, તીખો, ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) ગમગીની અને કલેશ કંકાસમાં કાંઇ પણ ભાગ લેવો નહિ: સ્વભાવ ઉસ્કેરાયલો રાખવો નહિ પણ

મન શાંત રાખવું. ખરાબ ખવાસના મરદોથી દુર રહેવું. હવસ ઉપર કાબુ રાખવો. અભ્યાસ કરવો નહી.

(૮) એ વખતે નહાવું ફાયદાકારક નથી, પણ ગરમીના દિવસોમાં શરીરને વાસ મારતું અટકાવવા અને ચામડી સાફ રાખવા માટે ગરમ પાણીમાં વાદળી (સ્પંજ) ભીંજવી થોડા ભાગે શરીર ધોઈ દીલ સાફ લુછી નાખવું. એવી રીતે આખું શરીર સાફ કરવું અને એમ સાફ કરયા પછી ઓઢીને થોડા વખત સુઈ રહેવું, જરા પણ પવન શરીરને લાગવા દેવો નહિ જેથી તંદરોસ્તી ઘણી સારી રહે છે.

ઉપલા નિયમો જો એક છોકરી માસિક માંદગીને વખતે ધ્યાનમાં રાખે તો તેણી એ વખતે ઘણી પીડાય નહી.

અડકાવા અથવા દુર બેસવા વિષે જરથોસ્તી ધર્મનું શીક્ષણ.

જરથોસ્તી ધર્મમાં અડકાવા અથવા દુર બેસવા માટે ખાસ શીક્ષણો આપ્યા છે, જેની હાલની વિદ્યાને આધારે સમજણ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

જરથોસ્તી ધર્મ પુસ્તક વનદીદાદનું આખું ૧૬ મું પ્રકરણ ખાસ કરી સ્ત્રીઓની માસીક માંદગીની ઉપરજ વીવેચન કરે છે અને એ બાબદ ઉપર સ્ત્રીઓને ઉમદા શીક્ષણ આપે છે.

વંદીદાદ ૧૬ મી ફરગર્દ-૨.—સવાલ:-એક માજદયશન ઓરત દસ્તાનની વખતે ઘરમાં દુર બેસે છે તે વખતે શું કરવું જોઇએ?

અહુરમજદએ જવાબ આપ્યો માજદયશનાને તેણીને માટે એવી જગા રાખવી કે તેની ઝાડ, છોડવા અને લાકડાંના સમાંગમમાં આવે નહી. તેણીને ઘરના એક, બીજા, ત્રીજા, ચોથા અથવા પાંચમાં ભાગમાંથી દુર રાખવી જોઇયે કે જેથી તેણી આતશ અથવા રોશનીના સમાગમમાં આવી શકે નહી.

(૨) તેણીની જગા આતશ, પાણી અથવા ગોદવેલી બરસમથી પંદર પગલીયાં અને પરહેજગાર મરદથી ત્રણ કદમ દુર હોવી જોઇયે.

આ જરથોસ્તી ધર્મના ફરમાનોનાં મુખ્ય કારણો એ છે જે એક અડકાયલી ઓરતે ઝાડ, છોડવા અને લાકડાના સમાગમમાં આવવું નહી કારણ તેથી તેઓની ઉપર નાશકારક અસર થાય છે. કારણ લાકડાંમાં ઘણા છીદ્ર હોય છે જેમાં દસતાન ભરાઇ જાય છે અને એવાં લાકડાં રાંધવામાં કે બાળવામાં આવે છે તો હવામાં ખરાબ વાસ ફેલાય છે.

Dr. Pliny says "On the approach of a woman in this state (the menstrual) seeds which are touched by her become

sterile ; grafts wither away, garden plants are withered up, etc." જો અડકાયલી સ્ત્રી ઝાડના બીયાંને અડકે છે તો તેઓમાંથી ઝાડ પેદા થતાં નથી, ઝાડની નવી કલમો કરમાઈ જાય છે અને બાગના છોડવાઓ પણ કરમાઈ જાય છે વિગેરે.

અડકાયલી સ્ત્રીની સુવાની અને ચાલવાની જગા ઉપર સુકી રેતી નાખવા ફરમાવ્યું છે કે જેથી તેણીને સરદી લાગુ પડે નહી. એ વખતે સ્ત્રીને સરદી લાગુ પડે છે તો તરત દસ્તાનનુ વહેવું અટકી જાય છે અને ઘણું દુઃખ થાય છે. એ વખતે શરીરને સરદી ન લાગે તે માટે ઉફાળાં કપડાં પહેરવાં જોઇયે.

આવી સ્ત્રીઓને એકાંત જગામાં રાખવા ફરમાવ્યું છે કારણ એ વખતે તેણીના મન અને શરીરને ઘણી શાંતીના જરૂર છે. કારણ એ વખતે તેણીનું મન અને શરીરના ગ્નાનતંતુ ઘણા ઉશકેરાયલી હાલતમાં રહે છે અને શરીરમાં દુખારો પણ ઘણો થાય છે. ફરાંન્સનો તબીબ Brierre de Boismont found that among 360 women 278 (or 77 percent.) suffered some slighter or greater degree of pain at their monthly period" માસીક માંદગીમાં ૩૬૦ ઓરતોમાંથી ૨૭૮ એટલે ૭૭ ટકાને થોડો ઘણો દુખારો થાય છે.

Dr. Mary Jacobi M. D. states "It remains true, however, that in our existing social conditions 46 percent, of women suffer more or less at menstruation, and that for a large number of these, when engaged in industrial pursuits of others, under the command of an employer, humanity dictates that rest from work during the period of pain be afforded where practicable," ડોકટર મેરી જેકોબી જણાવે છે કે માસીક માંદગીમા સ્ત્રીને આસાયસની ઘણી જરૂર છે. હાલની સંસારીક હાલતમાં ૪૬) ટકા જેટલી સ્ત્રીઓ માસીક માંદગીના દરદોથી પીડાય છે જેથી જે સ્ત્રીઓ ચાકરી ધંધો કરતી હોય તેઓના શેઠાએ માંનસીક ખવાસ વાપડી એ વખતે તેઓને આસાયસ આપવી જોઇએ.

તબીબો એડીસ, હારટ અને બારબોર જણાવે છે કે માંસીક માંદગીમાં સ્ત્રીઓ જો અંગ કસરત ઘણી સખત કરે છે તો તેઓને નુકસાન ઘણું વહે છે.

માસીક માદગીની વખત એક સ્ત્રીએ **મનને પણ ઘણું શાંત** રાખવાની જરૂર છે કારણ એ વખતે તેણીને જરા પણ ચીરદાવાનું કારણ મલે છે તો તેણી ખીજવાતમાં **ઘણા પાપી કાર્યો કરી નાખે છે.**

ડૉ. હેવલોક એલીસના પુસ્તકમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે લોમબરોસ નામના તબીએ જાહેર કીધું કે પોલીસની સામે થયલી અથવા હુમલો કીધેલી ૮૦) સ્ત્રીઓ જેઓને પકડવામાં આવી હતી તેઓમાં ફક્ત ૯) આરતોજ અડકાયલી ન હતી.

લીગરાંડ દી સોલે એ પેરીસની દુકાનમાં **ચોરી કીધેલી** ૫૬) સ્ત્રીને પકડી હતી જેમાંની ૩૫) સ્ત્રીઓ માસીક માંદગીમાં હતી.

સ્ત્રીઓમાં **આપઘાત** થાય છે તે મોટે ભાગે માસીક માંદગીના વખતમાંજ થાય છે. કરૂઝીલ્સટીન જણાવે છે કે તેના હાંથમાં આપઘાતના ૧૦૭) કેસ આવ્યા હતા જે સર્વે માસીક માંદગીના વખતમાંજ કરવામાં આવ્યા હતા. ”

તબીઓએ ઉપલી સર્વે દલીલો અને દાખલાઓ આપ્યા છે તે ઉપરથી આપણા જરથોસ્તી ધર્મના એ વખતના ફરમાનોની મોતેબરી સારી રીતે પુરવાર થાય છે. આપણા ધર્મમાં સ્ત્રીઓ એકાંત જગામાં મન અને શરીરને આશાયસ આપવાનું જે ફરમાન આપ્યું છે તે ખરેખર ઘણું ફાયદાકારક માલમ પડે છે કારણ આપણે જાણ્યું તેમ માસીક માંદગીમાં સ્ત્રીઓ દુર બેસતી નથી અને અંગ કસરત કરે છે તો તેઓને દરતાન ઘણું વહે છે અને શરીર દુઃખી દરદી થઇ જાય છે, અને જો

એ વખતે તેણી એકાંત રહી મનને શાંત રાખતી નથી તો તેણી ખીજવાતથી, ગુસ્સે થવાથી, ઘણા પાપી કાર્યો એક દમ કરે છે, ચોરી કરે છે અને આપઘાત પણ કરે છે.

વળી એ વખતે સ્ત્રીઓને પવિત્ર માણસોથી ત્રણ કદમ દુર રાખવા ફરમાવ્યું છે તેનું મુખ્ય કારણ એ જે તેણી જો એ વખતે પવિત્ર માણસની નઝદીકમાં આવે છે અથવા અડકે છે તો તે માણસનું શરીર અપવિત્ર થાય છે કારણ પવિત્ર માણસનું શરીર ઘણું તીક્ષણ (sensitive) હોય છે અને અડકાયલી સ્ત્રીના શરીરમાંથી એ વખતે ઘણો ખરાબ પ્રવાહ નીકળે છે જે પેલા મરદના શરીરની પવિત્રાઇને બગાડી નાખે છે.

(વનદીદાદ–૧૬–૫–૬)—**સવાલ:—એક અડકાયલી છોકરીને કેવાં વાસણમાં ખોરાક આપવો જોઇયે?**

જવાબ—તેણીનો ખોરાક પીટલના, જસતના અથવા હલકી ધાતુના વાસણમાં આપવો જોઇએ કારણ માટીના વાસણ કરતાં ધાતુના વાસણોમાં થોડા છીદ્ર (less porous) વાળાં હોય છે જેથી ખોરાક બગડતો અથવા અભડાતો નથી.

Dr. Havelock Ellis states "Among a very large section of women of the middle and lower classes in England and other countries it is firmly believed that the touch of a menstruating woman will contaminate food.

વેલાત જેવા અને બીજા દેશોના વચલા અને નીચલા કલાસના લેાકોમાં એવી ખાતરી પુરવક માન્યતા છે કે અડકાયલી ઓરત જો એ વખતે ખોરાકને અડકે છે તો તે ખોરાક બગડી જાય છે.

(વંદીદાદ ૧૬-૭)—સવાલ:—એક અડકાયલી છોકરીને કેવો ખોરાક આપવો જોઇયે?

જવાબ—એ દીનાર (૮ તોલા) જેટલો સુંકા ખોરાક અને એક દીનાર (૪ ટોલા) જેટલો પાણીવાળો ખોરાક આપવો જોઇયે નહી તો છોકરી વધુ નબળી પડી જશે. એ વખતે એક છોકરીને સાદો ખોરાક આપવો જોઇયે. કારણ ડો. પ્લેફેર જણાવે છે કે "Rich diet, luxurious living, and anything that unhealthy stimulates the body and mind, will have an injurious effect in increasing the flow" ઘણોક સ્વાદીસ્ત અને મસાલેદાર ખોરાક, એશઆરામની જીદગી અને જેથી શરીર અને મનને નાદરૂસ્ત રીતે ઉશ્કેરે છે તેવી ચીજોની નુકશાનકારક અસરોથી દસ્તાનનુ વહેવું વધુ થાય છે.

દસ્તાનનો અટકાવ કરવા વિષે. જે સ્ત્રીઓ દસ્તાનનો અટકાવ કરવા દવા અથવા થંડા પાણીનો ઉપ્યોગ કરે છે તેઓને વંદીદાદ ૧૬–૧૩) માં ભારે શીક્ષા કરવા ફરમાવ્યું છે, કારણ એથી એક સ્ત્રીના શરીરમાં બીજા ભારે દુઃખ દરદો થાય છે.

અડકાયલી સ્ત્રી સાથે કોઈ મરદ સંગત કરે છે તો તે કામને વંદીદાદ ૧૮–૬૭/૬૯ માં મોટુ પાપી કામ કીધેલુ કહેવાય છે અને એવા મરદ ઓરતને ચાપકાના મારની શીક્ષા ફરમાવી છે, કારણ એ વખતની સંગતથી મરદ અને ઓરતને ઘણા દરદો લાગુ પડે છે, માટે અડકાયલી ઓરતોએ કદીપણ મરદની સંગત કરવી નહી.

મારી દીકરી, જરથોસ્તી ધર્મ પુસ્તક વંદીદાદમાં અડકાયલી ઓરતો માટે જે જે ફરમાનો આપ્યાં છે તે હાલની તબીબી વીધાને આધારે આપણે તપાસ્યાં છે જેથી માલમ પડે છે કે તેઓ ઘણા શ્રેષ્ટ છે. માટે તે પ્રમાણે અમલ કરવાની કોશેશ કરજે. હાલની પારસીઓની સંસારી સ્થિતિ એવી હાલતે આવી છે કે વંદીદાદના સર્વે ફરમાનો અમલમાં મુકી શકાય તેમ નથી માટે જેટલા બને એટલા પાળવાની કોશેશ કરવાની તારી ફરજ સમજશે તોજ તું તારી આગળી મમઈ બપઇના જેવી તંદરોસ્ત સ્ત્રી અને ઉમદા બાલકની માતા થવાને ભાગ્યશાલી થશે.

પ્રકરણ (૪) થું.

સ્રીનો જીવન–રક્ષક–પદાર્થ.

મારી દીકરી સ્રીનો જીવન–રક્ષક–પદાર્થ શું છે અને તે સાચવવાથી એક સ્રી કેવી તંદરેાસ્ત અને સુખી થાય છે તે માટેની મારી સલાહ ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.

એક માનવીની જીવન શકિતનો મોટો આધાર તેના શરીરમાં રહેલાં લેાહી ઉપર રહે છે. જેમ જેમ જુવાની ખીલતી જાય છે. તેમ તેમ શરીરમાં લેાહીનો વધારો થતો જાય છે, અને આ લેાહીના વધારાથીજ શરીરના દરેક અવયવ પોતાની શકિત મેળવે છે અને પોતાનું કાર્ય કરવાને શકિતવાન થાય છે. જ્યારે શરીરમાંનું લેાહી ઓછું થાય છે ત્યારે શરીરમાં નબળાઇ થાય છે, શરીર તવાતું જાય છે, અવયવ પણ નબળા પડતા જાય છે અને તરેહ વાર દુઃખ દરદ થાય છે. ત્યારે એક જુવાન છોકરીની પહેલી ફરજ છે જે શરીરમાં લેાહીનો વધારો કરવો.

આગળ જણાવ્યા મુજબ એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે કે દર મહીને ગર્ભસ્થાનમાં લેાહીનો જમાવ થાય છે

અને પીશાબ કરવાના અવયવ વડે શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે જેને આપણે અડકાવું અથવા માસીક માંદગી કહીયે છીયે. આ કુદરતનેા કાયદેા છે અને કુદરતના નિયમ મુજબ વધારાનું લેાહી ગર્ભસ્થાનને પુષ્ટી આપી બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે એક છેાકરી ઉમરમાં આવે છે કે કુદરત તેણીને માતા બનાવવાને માટે તૈયારી કરે છે તેથી પહેલાં ગર્ભસ્થાનને જોરાવર બનાવવા તેમાં લેાહીને થેાડેા વખત જમાવ કરે છે અને પાછળથી નકામું થયલું લેાહી દસતાન તરીક અડકાવાની વખતે બહાર નીકળી જાય છે. અને જ્યારે એક સ્ત્રીને હમેલ રહે છે અને પેટમાં બાળક હેાય છે ત્યારે દસતાનનું વહેવું બંધ થઇ જાય છે. અને તે લેાહી પેટમાંના બાળકને પેાષણ આપવા ત્યાં વપરાય છે. પાછળથી એજ લેાહી સ્ત્રીના થાનમાં એકઠું થઇ બચ્ચાંને માટે તેમાંથી દુધ બને છે. આવી રીતે એક સ્ત્રીના વધારાના લેાહીનેા ઉપયેાગ થાય છે. માટે જુવાની ખીલતી વખતે દરેક છેાકરીએ પેાતાના શરીરમાં લેાહી વધારવાની અને સાચવવાની કેાશેશ કરવી જોઇયે. જો એક છેાકરી નીતીમાન અને નિયમીત જીંદગી ગુજારતી નથી તેા અડકાવાને વખતે આ લેાહી ખુબ બહાર નીકળી જાય છે અને તે છેાકરીના શરીરની જીવન શકિત કમી થઇ જાય છે અને ઘણા દુ:ખ દરદની ભેાગ થાય છે. આવી લેાહીની બરબાદી કેમ થાય છે અને તેને કેવી રીતે અટકાવી શકાય એ વિષે આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડવાની ખાસ ખરૂર છે.

મ્યુકસ પદાર્થ (Mucus):—એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે ત્યારે તેણીના ગર્ભસ્થાનના ભાગમાંથી યાને જનન અવયવમાં ચીકણો પદાર્થ પેદા થાય છે જે પણ સ્ત્રીનો જીવન રક્ષક પદાર્થ છે જેને મ્યુકસ (Mucus) કહેવામાં આવે છે. જાણીતો તબીબ મેલવીલ કીથ એમ. ડી. એ પદાર્થ વિષે જણાવે છે કે: "When the woman is in health this uterus is filled, or has in its cavity some mucus. As long as this uterus is all right, and this mucus is ready for an emergency, this woman can draw from the uterus this mucus or oil as from a reservoir, to do many things with. This oil will lubricate all her joints, beautify her face, smooth out her wrinkles, have her hair in good order, and many other things which come under the head of supplies to the body. She looks well and is enticing if she has this uterus in good order and filled with supplies." જ્યારે એક સ્ત્રી તંદરોસ્ત હોય છે ત્યારે તેણીનું ગર્ભસ્થાન અથવા તેના ખાંચામાં આ પદાર્થ (મ્યુકસ) ભરેલો રહે છે. જ્યાં સુધી આ ગર્ભસ્થાન સારી હાલતમાં હોય છે અને આ પદાર્થ જરૂરના વખત માટે તૈયાર હોય છે ત્યાં સુધી આ પદાર્થ અથવા શરીરનું તેલ તેના ઝરામાંથી

ખેંચી ઘણી ચીજ માટે ઉપયોગમાં લઇ શકાશે. આ તેલ તેણીના સર્વે સાંધાને લીસું બનાવે છે, ચહેરાને ખુબસુરતી આપે છે સઘળી કરચળીને સફા કરે છે, બાલને સારી હાલતમાં રાખે છે, અને શરીરના બીજા ભાગોને પોષણ પુરૂ પાડે છે.”

શરીરના દરેક ભાગમાં, મુખ્ય કરી સાંધાઓ (Joints), શરીરના છિદ્રો તથા ઝીણી શિરાઓનો ગુચ્છો (tissues), આંતરડા, અને આંખની દરેક હિલચાલ, દરેક માસરજ્જુના ખેંચાણ માટે, દરેક સાંધાઓની હીલચાલને માટે ચિકાશદાર બનાવવા ચોકસ તેલ (lubrication) ની જરૂર હોય છે, માટે આપણે શરીરના માસરજ્જુ અને સાંધાઓની હીલચાલ કરીયે છીએ તે અગાઉ તે દરેકમાં તેલ અથવા ચિકાશ હોવો જોઇયે. હોડની તેમજ જીભની દરેક દરેક હીલચાલથી આ તેલ ખપે છે, ત્યારેજ આ જીવન-રક્ષક પદાર્થના આ તેલ અથવા ચીકાશ શરીરને કેટલો અગત્યનો છે તેનો કાંઇક ખ્યાલ આવશે. આ અગત્યની બાબદ સમજવાને ઘણી સહેલી છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગના પોષણને માટે જે તેલ અથવા ચીકાશ મળે છે તે આવા મ્યુકસ (Mucus) પદાર્થોજ અને લોહીથી મળે છે. હવે આ પદાર્થો એક છોકરી સ્વબિગાડથી અને બુરા વિચારોથી કેમ બરબાદ કરે છે તે આવતા પ્રકરણમાં ખુલાસાથી તપાસીશું.

મારી દીકરી આ શરીરના જીવન રક્ષક પદાર્થને સાચવી રાખવાની કોશેશ કરશે તોજ તું એક તંદરોસ્ત, સારા દેખાવની, ખુબસુરત અને સુખી સ્ત્રી તરીકે જીંદગી ગુજારી શકશે.

હવે આ પદાર્થની બરબાદીથી જુવાની કેમ કરમાઇ જાય છે અને ભયંકર દરદો કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેના દાખલા દલીલ સાથે સમજણ આપવામાં આવે છે તે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.



પ્રકરણ (૫) મું.

સ્વબિગાડ (Self-Pollution)

જીવન–રક્ષક–પદાર્થ-નું બરબાદ થવું, જુવા-
નીનું કરમાઈ જવું, સંસારનું નખોદ
વળવું, ભયંકર દરદોનું ભોગ થવું.
નશીબનું ઉંધું વળવું.

" It is man's sin of sins, and vice of vices, and has caused incomparably more sexual dilapidation, paralysis and disease, as well as demoralization than all the other sexual depravities combined. " Prof.. Fowler.

પ્રોફેસર ફાઉલર જણાવે છે કે " આ (સ્વબિગાડ) ની બદી પાપીમાં પાપી અને સર્વે બદી કરતાં વધુ ખરાબ છે, અને નિતી સંબંધી સર્વે બદીમાં આ બદી વધુ નુકસાનકારક છે, લકવો અને દુઃખ દરદ ઉત્પન્ન કરનાર અને અનિતિમાન છે. "

મારી દીકરી મારી મુખ્ય નેમ હાલના જુવાન્યામાં ચાલતી સ્વબિગાડની ખાનગી બદી તારી આગળ રજુ કરવાની અને તે જબુન બદીથી તને બચાવવાની છે. આ જબુન બદીને તેના નખોદ વાળનારા ખરાં સ્વરૂપમાં ચીતારવા અને તેનેથી તને દુર રાખવાને શકિતવાન થાવું એવી તે કીરતારને દુવા ગુજારૂં છું.

આ જબુન બદી આપણી કોમના ખીલના ગોલાઓને કરમાવી નાખે છે. જુવાન્યાઓને શરીરે અને મને નબળા કરી નાખે છે, અને એથી ઘણીક છોકરીઓ હમેશની રદ થઇ ગઇ છે, ડીસતીરીયા અને ગર્ભસ્થાનના દરદોની ભોગ થઇ પડી છે, હમેશની બીમાર થઇ ગઇ છે, ખીલતી જુવાની કરમાવી નાખી છે, અને ઓલાદની બરબાદી કીધી છે અને કેટલીઓ હમેશની વાંઝિણી થઇ ગઈ છે.

માટે મારી દીકરી આ સ્વબિગાડની બદી વિષે જે ખાનગી સલાહ આપું છું અને જે જે દાખલા દલીલો રજુ કરૂં છું તે ઉપર ધ્યાન પુગાડજે.

સ્વબિગાડ એટલે શું.

સ્વબિગાડ એટલે સામી જનતિના સંબંધમાં આવ્યા વગર પોતાને હાથે પોતાના શરીરને બગાડવું તે.

મારી દીકરી આંખ જેવી નાઝુક ઇંદ્રીમાં આગળાં અને લાકડી અથવા કંઇ કઠણ ચીજ ખોસવામાં આવે તો આપણી આંખને કેટલી ઇજા થાય છે, તેજ પ્રમાણે ઘણીક

છોકરીઓ ઉમરમાં આવતાં પોતાના જનન અવયવ જે એ વખતે ઘણા નાઝુક હાલતમાં હોય છે તે વખતે આવીજ રીતની અટકચાલી કરે છે અને એ અવયવને ઘણી ઇજા કરે છે. ઘણીક છોકરીઓ જ્યારે એકલી હોય છે—નાહતી વખતે અથવા વાડામાં અથવા રાતના અથવા નવરી જગામાં હોય છે ત્યારે મનમાં સામી જાતિ વિષે બુરા વિચારો કરે છે. પોતાના ખાનગી અવયવને ઉસકેરે છે અને હાથના આગળાં અથવા બીજી ચીજો વડે અટકચાલી કરે છે અને આવી રીતે પોતાનો હવસ તરૂપત કરે છે, અને આગળ જણાવ્યા મુજબ ગર્ભસ્થાનમાં રહેલો મ્યુકસ પદાર્થને વારંવાર શરીરમાંથી આવી રીતે કાઢીં નાંખી ગર્ભસ્થાનને નબળું અને દરદી બનાવે છે અને આખું શરીર દોદરૂં થઇ જાય છે. કારણ ડોકટર મેલવીલ કીટના જણાવ્યા મુજબ આ મ્યુકસ નામનો ચીકાસદાર પદાર્થ અથવા શરીરનું તેલ જે ગર્ભસ્થાનમાં રહેલું છે તે ઘણા ઉપયોગમાં આવે છે. આ તેલ અથવા પદાર્થ એક સ્ત્રીના સર્વે સાંધાને લીસું બનાવે છે. ચહેરાને ખુબસુરતી આપે છે સઘળી કરચળીને સફા કરે છે, બાળને સારી હાલતમાં રાખે છે, અને શરીરના બીજા ભાગને પોષણ આપે છે. આવા શરીરના કીમતી પદાર્થને ઘણીક છોકરીઓ આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી બરબાદ કરેછે. આ બુરી ટેવને જો કોઇ છોકરી વશ થાય છે તો એ ટેવની તેણીને વારંવાર તલબ થાય છે. જેમ દારૂ પીનાર માણસને દારૂની તલબ થાય છે તેમ આવા પદાર્થોની વારંવાર બરબાદી કરે છે, અને

આખુ શરીર દોદરૂ થઇ જાય છે અને ખીલતી જુવાની કરમાઇ જાય છે અને કેવાં કેવાં દુ:ખ દરદની તે ભોગ થઇ પડે છે તે હવે તપાસ્યે.

સ્વબિગાડથી થતાં દરદો.

ચેતવણી:—સ્વબિગાડથી થતાં દરદો ઘણીક વખતે બીજાં કારણોથી પણ થાય છે, કેટલીક વખતે ભારે અભ્યાસથી. અયાસી જીંદગીથી. દીલગીરી, ગમગીની, ગુસ્સા, ચીરડવ સ્વભાવથી અને કેટલીક વખતે ઓધે ઉતરતાં દરદોથી પણ થાય છે, માટે કોઇ છોકરીને બદનામ કરતી વખતે સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

માસીક માંદગીના દરદો:—આગલા પ્રકરણમાં જણાવેલાં માસીક માંદગીના દરદો પણ સ્વબિગાડથી થાય છે. કેટલીક છોકરીઓ ઉમરમાં આવતાં જે વખતે ગર્ભસ્થાન ઘણું નાઝુક હાલતમાં હોય છે તે વખતે જો એક છોકરી સ્વબિગાડ કરે છે, યાને પોતાના જનન અવયવમાં કદણુ ચીજ ખોશે છે તો ગર્ભસ્થાનના મોહને ઇજા થાય છે, અને વારંવાર આવી રીતે આ અવયવને ઉશકેરવાથી તે ઉપર સોજો ચઢે છે અને ગર્ભસ્થાનનું મોહ ઉઘડી શકતું નથી તેથી પણ દસતાનનું અટકી જવું થાય છે."

વળી કેટલીક વખતે એક છોકરી સ્વબિગાડથી વારંવાર ગર્ભસ્થાનને ઉસકેરે છે અને તેમાં રહેલો ચીકાસદાર પદાર્થ બહાર કાઢી નાખવામાં આવે છે જેથી ગર્ભસ્થાન નબળું

પડી જાય છે અને તેનું મોંહ વખતસર બંધ રહેતું નથી જેથી દસતાન ઘણું વહેવાનો મરજ લાગુ પડે છે. અને જ્યારે દસતાન ઘણું વહે છે ત્યારે શરીરના દરેક અવયવ ઘણા નબળા પડી જાય છે અને ઘણાક દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, આંખનું બગડવું, ખહી, હોજરીનો બગાડો, કબજીયાત અથવા પેટ આવવું. અને આવી રીતે ઘણું દસ્તાન વહેવાથી, અને ચાલુ સ્વબિગાડની ટેવથી **ગર્ભસ્થાન ઢીલું થઈ** જાય છે, તે બહાર **ઝુલી પડે** છે, અથવા તેનું **મોંહ** તેની જગા ઉપરથી **ખસી** જાય છે.

સફેદ ધાતનું વહેવું (Leucorrhoea)—ગર્ભસ્થાન અથવા તેની આગળના જગામાંથી પાણી જેવી, અથવા સફેદ અથવા પીળા રંગની ધાત વહે છે. ગર્ભસ્થાનના આગલા ભાગ ઉપર સોજો આવે છે; પહેલાં ધાત સફેદ રંગની પાતળીને થોડા પ્રમાણમાં વહે છે, પણ રફતે રફતે મોટા જથામાં વહે છે. ઘટ થાય છે, અને પીળો અથવા લીલો રંગ પકડે છે. આ દરદ પણ સ્વબિગાડની બદીથી થાય છે.

ઘણીક છોકરીઓ આ સ્વબિગાડની બદીથી **વાંઝણી** થઇ ગઈ છે.

હીસતીર્યા:—આ દરદ થવાના ઘણા કારણો છે તેમાં મુખ્ય કારણ સ્વબિગાડથી જ્ઞાનતંતુ અને ગર્ભસ્થાનનો બગાડો થવાથી થાય છે. કુંવારી છોકરીમાં આ દરદ ઘણું

માલમ પડે છે, હીસતીર્યા થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઈ દડા જેવું ખુંચતું હોય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતું હોય તેમ લાગે છે, ત્યાર પછી હાથ પગમાં તાણતોડ થાય છે, એટલે વેર કે એક નબળી સ્ત્રીને પણ ચાર પાંચ માણસો કાબુમાં રાખી શકતા નથી. ત્યાર પછી મોટેથી ડચકાં ખાવું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મોટે સાદે હસે છે, બાલ પીખી નાખે છે, કપડાં ફાડી નાખે છે. હાથ વતી ગળું પકડે છે વિગેરે.

ઘેલાપણું, વંખારા:— કેટલીક છોકરીઓ સ્વબિગાડથી ગર્ભસ્થાનને બગાડે છે, અને દસતાન ઘણું વહી જાય છે. ત્યારે શરીર અને મન ઘણું નબળું પડી જાય છે, ગમગીન સ્વભાવ થઇ જાય છે, અને ચીરડવ અને ખીજવાત થાય છે. આવી વખતે આજુબાજુનાઓ અને સગાંઓ તેના મનને શાંતી થાય તેમ વરતણુક ચલાવતાં નથી અને તેને ખીજવે છે અથવા ગુસ્સે કરે છે તો તે છોકરી દીવાની થઇ જાય છે.

ખીલ અથવા મોંહ ઉપર નાના ફુલ્લા થવા:— જે છોકરીઓ સ્વબિગાડ કરે છે, યાને બદ વિચારોથી પોતાના હવસને વારંવાર ઉસકેરે છે તેઓનું લોહી ઘણું ઉસકેરાયલું રહે છે, વારંવારના હવસી જુસ્સાથી, લોહી જનન અવયવમાં ધસી જાય છે અને ત્યાંથી પાછું ફરે છે ત્યારે તે લોહી મુરદાલ અને ઘટ થઇ જાય છે. તેમાંના

કેટલાં રજકણો મરણ પામે છે અને એ મરણ પામેલી વસ્તુ બહાર નીકળવા ખીલ અને ફુલ્લા થાય છે. કેટલીક વખતે સ્વબિગાડથી કબજીયાત થાય છે અને તેથી પણ ખીલ થાય છે. એ વતરોગે, મોંહ વાસ મારવું, આંખનું બગડવું, એપે-ડીસાઇટીસ, બરડો અકડી જવો, હૃદય નબળું પડવું, ફેફસામાંથી લોહી પડવું. નજળો રૂમેટીઝમ થવું, અવાજનું બગડવું, વિગેરે દરદો થાય છે. આ સર્વે દરદોના કારણો અને ઉપાયો હવે પછીના પ્રકરણમાં આપવામાં આવશે.

જુવાનીનું કરમાઈ જવું.

"Our days of youth are the days of our glory," Byron.

મારી દીકરી બાઈરન કવી પ્રમાણે જુવાનીના દીવસો એ કીર્તી મેળવવાના દીવસો છે. જે માનવીની જુવાની કીર્તીમાન અને સદગુણી ગઇ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જશે—આખી જીંદગીમાં ફતેહ મળશે." આવી કીર્તી મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં શોધ્યો મળશે નહી.

કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે "માણસની જીંદગીની અંદર ભરતીનો વખત (આબાદીનો વખત) હોય છે, અને જો તે ભરતીનો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જો ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડા ખાબોચિયામાં કરવી પડે." જુવા-

નીનો વખત ભરતીનો છે, અને સ્ત્રીઓનો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે.

એક આળસું ખેડુત મોસમ સર વાવણી ન કરે અને એક વખત પાક ન મેળવે તો આવતી મોસમમાં જરા ઉદ્યોગી બને તો તેનો બદલો મેળવી શકે છે, પણ જુવાનીના બાગમાં તેમ નથી. "For life alas! here knows no second spring." પણ અફસોસ જુવાનીનો વખત પસાર થઇ જાય છે તો ફરી આવતો નથી, માટે મારી દીકરી આ જુવાનીના વખતમાં આ જીવન રક્ષક પદાર્થને શરીરમાં સાચવી રાખવી રાખશે તો આખી જીંદગી સુધી તારૂં શરીર અને મન ઉંચી હાલતમાં રહેશે. પણ વીર્યની બરબાદી કીધી તો જુવાની કરમાઇ જશે અને આખી જીંદગી શરીર અને મનના દુઃખોથી હાય અફસોસમાં કાઢશે.

નસીબનું નખ્ખોદ વળવું.

મારી દીકરી જુવાનીની બરબાદીથી નસીબનું પણ નખ્ખોદ વળે છે. નસીબ ખીલવવાનો વખત જુવાનીનો છે પણ જ્યારે જુવાનીને કરમાવી નાખવામાં આવે તો નસીબ કેમ ખીલી શકે? નસીબ ખીલવવાનો આધાર શરીર અને મનની દરોસ્તી ઉપર રહેલો છે. નસીબને ખીલવવા માટે શરીરની ટકી રહેવાની શક્તિ તેમજ મન વડે ઉંચું બુદ્ધિબળ વાપરવું પડે છે જે આ જીવનરક્ષક પદાર્થના

બરબાદીથી થઇ શકતું નથી. કારણ તેથી શરીર અને મન દોડરૂં થઇ જાય છે.

એક છોકરીના નસીબનો મોટો આધાર તેણીની જુવાની ખીલવાથી શરીરની સુંદરતા વધવાથી થાય છે, આવી હાલતમાંજ તેણી કોઇ નસીબવંત મરદનું આકર્ષણ પોતા તરફ ખેંચી શકે છે, અને તેણી ધણિયાણી બની નસીબ ખીલવી શકે છે, અને સંસારનું અને તંદદોસ્ત બાળકનું સુખ ભોગવી શકે છે. પણ જે છોકરીએ આ જબુન બદીથી પોતાના શરીરનું નખોદ વાળ્યું, તંદરોસ્તી અને ખુબસુરતી કરમાવી નાખી તેણીના નસીબનું પણ તે સાથે નખોદ વળેલું જાણવું.

આ સ્વબિગાડની જબુન બદીથી શું શું દુઃખ દરદો થાય છે અને જુવાની અને નસીબનું નખોદ કેમ વળે છે તે પુરતી રીતે જણાવ્યું છે. તે છતાં તને કાંઇ શક આવતો હોય તો તારી ખાત્રી કરવા જાણીતા ડૉકટરોએ કેટલાક ખરા બનેલા દાખલા રજુ કીધા છે તેમાના થોડાક દાખલા અહીયા ટાંકું છું જે ઉપર ખુબ ધ્યાન પુગાડજે.

પ્રકરણ (૬) ઠું.

સ્વબિગાડની બદીથી પાયમાલ થયલી છોકરીઓના દાખલાઓ.

ગયાં પ્રકરણમાં સ્વબિગાડની જબુન બદીથી એક છોકરીના શરીર અને મનમાં કેટલો બિગાડો થાય છે અને કેવાં ભયંકાર દરદો થાય છે તે જણાવવામાં આવ્યું છે. હવે આ પ્રકરણમાં મારી દીકરી, તારી સનમુખ આ બદીથી પાયમાલ થયલી કેટલીક છોકરીઓના દાખલાઓ જે જાણીતા તબીબોએ રજુ કીધા છે તે તારી ખાત્રી કરી આપવા અહીયાં તુંને જણાવવામાં આવે છે જે વાંચી ખુબ ધ્યાન પુગાડશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે.

દાખલો (૧):—શરીરનું નખોદ વાળેલી બે છોકરીઓ: જાણીતો તબીબ ડૉ. ફુટ જણાવે છે કે "થોડુંકની વાત ઉપર એક ૨૨) અને બીજી ૨૪) વર્ષની છોકરીનો બાપ પોતાની છોકરીઓની બગડેલી તંદરોસ્તી માટે મારી સલાહ લેવા આવ્યો. તે છોકરીઓની તપાસ કરતાં માલમ પડયું કે તેઓએ શરીરનું તદન નખોદ વાળી નાખ્યું હતું અને દરેક રીતના દુ:ખ દર-

દોનો ભોગ થયલાં હતાં. આ સ્વબિગાડની બદીથી તેઓએ સર્વે જ્ઞાનતંતુઓ બગાડી નાંખ્યાં હતાં. તેઓનાં બાપને મેં ઉપલું કારણ જણાયું, પણ પેલી છોકરીઓની લાગણી દુખાય તે માટે તેઓને કાંઇ કહ્યું નહી. પણ તેઓ બન્ને ઉપર એકેક ખાનગી કાગળ લખ્યો જેમાં તેઓની સ્વબિગાડની બદી વિષે લખ્યું. વખાણવાલાયક રીતે આ બન્ને છોકરીઓએ પોતાની સ્વબિગાડની કુટેવ વિષે કબુલ કીધું, પણ તેઓએ જણાવ્યું કે આ કુટેવથી તેઓ આવી દુઃખદરદોના ભોગ થયાં છે, એવું તેઓ જાણતાં ન હતાં. તેઓની હાલત એટલી તો ખરાબ થઇ ગઇ હતી કે તેઓને મનની બીમારી પણ લાગુ પડી હતી અને દીવાના થઇ જવાની અણી ઉપર હતાં અને કેટલી વખતે તેઓ એક છાકટ માણસની માફક ગેલાં ચેરાં કાઢતાં હતાં.

દાખલો (૨) જો:—ખહીથી મરણ પામેલી છોકરી: ડૉકટર ફીડરીગો એક સ્ત્રીનો દાખલો આપે છે કે તેણી વરસો સુધી ઘણી નબળાઇથી, ભુખ વગર પીડાતી હતી. છેવટે ખહી રોગની તાવ લાગુ પડી. તેણીની આંખ અંદર પેસવા લાગી, ફીકકી પડવા લાગી, તેણીની ચામડી સુકી અને ગરમ લાગતી, રાતના ઘણો પરસેવો થતો હતો. અને ઘણો સખત અતેસાર અથવા પેટ આવવાનો મરજ લાગુ પડયો અને આવી રીતે મરણ પામી. ડૉકટરે તેણી કેવી રીતે જીંદગી ગુજારે છે તે વારંવાર પુછયું પણ તેનો સંતોષકારક જવાબ આપતી હતી નહી. તેણીના મરણને એક મહીનો અગાઉ તેણીએ પોતાની આંખમાં આંસુ લાવી

કબુલ કીધું કે આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી તેણી આવી હાલતે પુગી હતી.

દાખલો (૩) જો:—ડૉકટર એલીબર્ટ જણાવે છે કે એક નોકરની છોકરી હતી. જેણીનું કામ બકરાંને ચરાવા લઇ જવાનું હતું. આવા વખતે તેણી વારંવાર એકલી રહેતી હતી જે વખતે તેણી સ્વબિગાડ કરતી હતી. બે વર્ષ સુધી આ કુટેવ ચાલું રાખી. તેણીની મનની શકિત નબળી પડતી ગઇ જ્યારે હવસી જુસ્સા દીનપર દીન વધતા ગયા. અને તેણીના જનન અવયવ ઉપર સોજો આવ્યો. તેણીને હોસપીટલમાં લઇ જવામાં આવી. તેણીનો શરીરનો ઉપલો ભાગ, માથુ, છાતી અને હાથ તવાઇ ગયલા માલમ પડતા, જ્યારે શરીરના નીચલા ભાગો ભરેલા લાગતા હતા. જ્યારે પણ કોઇ મરદને જોતી કે તેની આગળ જતી કે તેણીને હવસ ઉભરી નીકળતો જેથી તે સ્વબિગાડ કરતી હતી. કોઇ મરદનું શરીર લાગવાથી તેણીના આખાં શરી-રમાં આકરાં આવતાં હતાં. તેણી કોઇ રીતે સાજી થઇ શકી નહી તેથી તેણીને હોસપીટલમાંથી પાછી ઘર મોકલી જયાં તેણી મરણ પામી.

દાખલો (૪) થો:—માથાના દુખારાથી મરણ થવું: ડૉ. દીસલેનડીસ જણાવે છે કે એક દસ વરસની છોકરીને સ્વબિગાડની કુટેવ લાગુ પડી હતી, જેથી તેણી ઘણી કુજરી બની ગમગીન હાલતમાં રહેતી હતી. ચાર મહીના સુધી સખત માથાના દુખારા વિષે ફરીયાદ કરતી

હતી. જે દુખારો એટલો તો વધી ગયો કે મરણ પામવાને ત્રણ અઠવાડીયાં અગાઉ ચાલુ રડીયાં કરતી હતી. તેણીને જ્યારે હોસપીટલમાં લઇ જવામાં આવી અને ત્યાંના અમલદાર વડે પુછપરછ કરવામાં આવી ત્યારે જણાવવામાં આવ્યું કે તેણી બાર દીવસ સુધી બીછાના ઉપર રહી હતી. ઘણી વખતે પીતવિકારથી વૉમીટ કરતી, ઘણી ઉંઘનસી રહેતી. આસપાસનાઓ ઉપર ધ્યાન આપતી ન હતી, તેઓના સવાલોના જવાબો ઘણી મુશકેલીથી આપતી હતી. પોતાનું માથું હમેશાં પછવાડે નાખતી અને તે ઉપર પોતાના હાથ રાખતી. મરણ પામવાની ચાર દીવસ અગાઉ ઘણી ઉંઘમાં રહેતી. રોશની અને બીજી બહારની ચીજો તેણી ઉપર અસર કરતાં ન હતી અને આંખ ફફડાવયાં કરતી હતી, તેણીનાં ભેજાંના પાછલા ભાગમાં પરુ બંધાયું હતું અને તેનું માસ નરમ પડી ગયું હતું.

દાખલો (૫) મો :—ડૉ. કામબેટ જણાવે છે કે સ્વબિગાડની બદીથી એક ૧૧) વર્ષની છોકરીના ભેજાંનો પાછલો ભાગ તદન નાશ થઇ ગયો હતો. તેણીના તંદરોસ્ત જ્ઞાનતંતુઓને બદલે જેલી જેવા માસના લોચા માલમ પડતા હતા. જનન અવયવો ઘણા ઉસકેરાયલી હાલતમાં રહેતા હતા. જ્યારે તેણી જન્મી હતી ત્યારે ઘણી તંદરોસ્ત હાલતમાં હતી, પણ પાછળથી હાડપીંજર જેવી થઇ ગઇ હતી. ૧૦) વર્ષે તેણી બરાબર ઉભી રહી શકિત ન હતી. ચાલતાં લડડતી હતી અને ઘણીક વખતે પડી જતી હતી. પેહલાં જે બુદ્ધિ બળ દેખાડતી હતી તે રફતે રફતે કમી થવા લાગું,

તેણી શોકાતુર રહેતી સુખ અને દુ:ખની ફરીયાદ કરતી ન હતી. પણ દરેક જવાબો ટુકમાં આપતી. જ્યારે સુતી ત્યારે ચતી પીઠ ઉપર સુતી, જેમ સુવાની તેણીને ફરજ પડતી હતી. છેવટે તેણીને ઘણા ઝાડાનો મરઝ લાગુ પડીયો જેમા તેણી મરણ પામી.

મારી દીકરી, આવા સ્વબિગાડના ભોગ થયલા બીજા અસંખ્યાબંધ દાખલા રજુ કરી શકાય જેમાંથી થોડાક દાખલાં જે તારી સનમુખ રજુ કરવામાં આવ્યા છે તે ઉપરથી હવે તારી ખાતરી થઇ હશે કે સ્વબિગાડની કુટેવથી ઘણીક જુવાન છોકરીઓ કમોતે મરી ગઇ છે, કેટલીક આખી જીંદગીભર દુ:ખી થઇ છે. ભયંકાર દુ:ખ દરદોનો ભોગ થઇ પડી છે અને પોતાની જુવાની અને નસીબનુ નખોદ વાળ્યું છે, અને આ બુરી ટેવ જેઓ ચાલુ રાખે છે તેઓ એ ટેવની ચુંગાલમાં એવાંતો સપડાય છે કે શરીરનો નાશ થઇ જાય છે ત્યાં સુધી છોડી શકતાં નથી. માટે આ બુરી ટેવને તારી ઉપર કાબુ મેળવવા દેતી ના. આ જબુન બદીને તારી દરેક મનની શક્તિ વાપરી કચડી નાખજે.

પ્રકરણ (૭) મું.

સ્વબિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો.

મારી દીકરી ગયાં પ્રકરણમાં આ બુરી ટેવથી પાયમાલ થયલી છોકરીઓના દાખલા રજુ કીધા છે અને તેમાં જણાવ્યું છે કે આ ટેવ જે છોકરીઓ ચાલુ રાખે છે, તેઓને તેમ કરવાની તલબ થાય છે. જે પ્રમાણે દારૂ પીનારને દારૂની તલબ થાય છે તે પ્રમાણે આ ટેવથી તલબ થાય છે, જેથી કેટલી છોકરીઓ પોતાનો નાશ થઇ જાય ત્યાંસુધી એ ટેવ છોડતી નથી. માટે મારી દીકરી આ ટેવને કેમ છોડી દઇ શકાય તે વિષે સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે, અને જે નીચે પ્રમાણે છે :—

(૧) રોજ સવારે ઉઠતાં ચાલુ બંદગી કરવી, અને એ બંદગી કરી રહ્યા પછી ખુદા પાસે દુવા ગુજારવી કે આખો દીવસ બુરા વિચારોથી દુર રાખે, અને આ બુરી ટેવથી દુર રહેવાની શકિત આપે અને એ બુરી ટેવથી બચાવે. રાતના સુતી વખતે પણ આવી બંદગી કરી બીછાને જવું.

બંદગીથી માણુસનું મન શુદ્ધ થાય છે, વિચારો ઉમદા આવે છે, બદલાલચોની સામે થવાને મરજીનું બળ જોરાવર થાય છે, અને બદલાલચોને આધીન થતી વખતે અંતઃકરણ ડંખે છે કે બંદગી કરતી વખતે આપણે ખુદાને પવિત્ર જીંદગી ગુજારવાને વચન આપ્યે છીએ તે તોડવાથી ખુદાના રક્ષણથી વેગળા જઇએ છીએ. આવા બંદગીના કાયદા છે.

(૨) પ્યાર અને હવસ ઉસકેરે તેવી વાતોની ચોપડી "નોવેલો" વાંચવી નહી પણ તેને બદલે મહાન નરોના અને પરહેજગાર ધર્મગુરૂઓની જીંદગીના હેવાલો અને ધર્મ પુસ્તકો વાંચવાં.

(૩) મરદ જાત વિષે બદવિચારો કરવા નહી અને તેઓ પાછલ પાછલ ભમ્યા કરવું નહી પણ તેઓને આપણા બાપ ભાઇ સમજી સારી લાગણીથી તેઓ સાથે વર્તવું.

(૪) ખરાબ ખવાસના જુવાન્યાઓ તેમજ હસાવનાર અને ગલીચ વાતો કરતા અંકુશ વગરના મર્દોથી દુર રહેવું. નહી તો તારા વિચારો પણ બગડશે અને તેઓ પણ તને બગાડવાની કોશેશ કરશે અને ખરાબીમાં ઉતારશે.

(૫) વિચારો બદ આવતા હોય, લાગણી બગડતી હોય તો તીખો, ખાટો, મસાલેદાર અને માસનો ખોરાક ખાવો નહી. કાંદો. લસન. લોંગ ચાહ, કોફી, દારૂથી

બદજુસ્સા વધારે ઉસકેરાશે તેથી તેઓને પણ છોડી દેવાં અને તેને બદલે દુધ, ઇંડાં, ઘઉંનું દુધ, માખણ, કસ્તર, લીલી તરકારી, એવો ખોરાક ખાવો.

(૬) ખુલ્લી હવામાં સાંજના ફરવા જવું જેથી શરીર અને મન શાંત થશે અને ખરાબ વિચારો દુર થશે.

(૭) સારાં મંડળો, લાઇબ્રેરી અને મીત્રો જેઓ ઉમદા જ્ઞાન ધરાવતા હોય તેઓ સાથે નવરો વખત ગુજારવો, લાઇબ્રેરીમાં જઇ ત્યાં સારાં ચોપાન્યાંઓ વાંચવાં.

(૮) રોજ સવારસાંજ અંગ કસરત કરવી. અંગ કસરતથી લોહી શરીરમાં અને ભેજામાં જોસથી ફરવાથી તેમાંથી બદજુસ્સાઓ નીકળી જાય છે અને તેઓ શાંત થઇ જાય છે. જો શરીર ઘણું દરદી થઇ ગયું હોય તો રોજ ખુલ્લી હવામાં જેટલું ચલાય તેટલું ચાલવું. થાકી જવું નહી.

(૯) કદી પણ આળસુ પડી રહેવું નહી. આળસુ રહ્યાથી મનમાં બુરા વિચારો આવે છે. સુસ્તી લાગે તો ઘરના કામકાજમાં અને કુટુંબીઓ સાથે વાતચીતમાં વખત ગુજારવો.

(૧૦) જ્યારે પણ બદવિચારો આવે અથવા આ બુરી ટેવ તારા ઉપર હુમલો કરે તે વખતે ખુદાને બંદગી કરવી કે તે તને આ બુરી લાલચમાંથી બચાવે અને

મનનો કાબુ રાખવાની કોશેશ કરવી. એ વખતે એકલાં બેસવું નહી પણ કોઇ સાથે તુરત વાતચીતમાં મસગુલ થઇ જવું.

(૧૧) જો આ ટેવની તલબ થતાં ખાનગી અવયવ ઘણો ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં આવે, અને ઘણો હવસી જુસ્સો થાય તો તુરત એ ખાનગી અવયવ ઉપર ઠંડા પાણીના બે ત્રણ કળશીયા નાખવા જેથી એ તલબ દૂર થશે, હવસી જુસ્સો નીકળી જશે. અને ખાનગી અવયવ શાંત થઇ જશે.

રાતના સુતી વખતે પણ ખાનગી અવયવ ઉપર ઠંડું પાણી રેડી સુવું જેથી રાતના આ અવયવ શાંત હાલતમાં રહેશે.

મારી દીકરી આવી ચાલુ કોશેશથી આ બુરી ટેવ ઉપર કાબુ રાખી શકાશે અને તે છોડી દેવાને તને શકિત મળશે.

પ્રકરણ (૮) મું.

સ્વબિગાડથી થતાં દુઃખદરદોના ઉપાયો.

મારી દીકરી આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી ઘણા દરદો થાય છે તે આગલાં પ્રકરણમાં જણાવી ગયો છું, અને એ દરદો મટાડવાને ઘણીક છોકરીઓ હકીમો અને બીનઅનુભવી ડૉકટરોની દવા કરી દુઃખ દરદો સાજાં કરવાને બદલે ઓર બગાડી નાખે છે અને વધુ દુઃખી થાય છે માટે એવા કેસોમાં યુરોપના મોટા ડોકટરો શું ઉપાય સુચવે છે તે અહીયાં રજુ કરવામાં આવે છે જે ઉપર ધ્યાન પુગાડજે. આ સ્વબિગાડથી જે દરદો થાય છે તે દરદો માબાપો તરફથી, નબલાઇથી, સંસારી કુસંપથી, અભ્યાસના બોજાથી, ગમગીનીથી વીગેરેથી પણ થાય છે માટે એ બાબદ પણ ધ્યાનમાં રાખજે.

સ્ત્રીઓને જે જે દરદો થાય છે તે મુખ્ય કરી ગર્ભસ્થાનના બિગાડાથી થાય છે, આ ગર્ભસ્થાનનો બિગાડો શું કારણોથી થાય છે અને કેમ અટકાવો તે વિષે આગલા પ્રકરણોમાં જણાવવામાં આવ્યું છે. આ સ્વબિગાડની બુરી ટેવથી ગર્ભસ્થાનનો બિગાડો થાય છે તેથી પહેલાં દસ્તા-

[illegible]

દસતાનના દરદો :—દસતાનના દરદોના કારણો અને ઉપાયો : પ્રકરણ ૩) જેમાં માસીક માંદગી અને અડકાવાની બાબદમાં પુરતા ખુલાસાથી જણાવ્યા છે માટે એ પ્રકરણમાં જોવું. અહિંયાં પાછું જણાવવાની જરૂર નથી.

ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાતનું વહેવું.

(Leucorrhœa)

ગર્ભસ્થાનમાંથી અથવા તેની આગળની જગામાંથી પાણી જેવી. અથવા સફેદ અથવા પીળાં રંગની ધાત વહે છે અને ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગ ઉપર સોજો આવે છે.

કારણ :—સ્વભિગાડથી હવસ તૃપ્ત કરવાથી, હવસ ઉસ્કેરનારી વાર્તાઓ (નોવેલો) વાંચવાથી, બેસીને આળસુ જીંદગી ગુજારવાથી, નાની ઉમરમાં પરણવાથી, વારંવાર બાળકનો જન્મ આપવાથી, ગર્ભને તોડી પાડવાથી, જલદ કબજીયાત કરતો ખોરાક અને પીણાંથી, સફાઇ સુગડાઇ નહી રાખવાથી, ખુલ્લી હવા વગરના બંધ આરડામાં સુંવાથી, મનના ભારી જુસ્સાથી, ગભસ્થાનના આગળના ભાગની જગામાં રબરની કોથળી મુકવાથી વગેરે કારણોથી એ બીમારી થાય છે.

ચિન્હો ગર્ભસ્થાનના આગલા ભાગ આગળની જગા ઉપર સોજો ચડે છે, સોજો ચઢેલો હોય તેમ લાગે છે,

પહેલાં ધાત સફેદ રંગની પાતલીને થોડા પ્રમાણમાં વહે છે, પણ રફતે રફતે મોટા જથામાં વહે છે, ઘટ થાય છે અને પીળો અથવા લીલો રંગ પકડે છે.

પહેલા તબકામાં ચિન્હો ઘણું તીક્ષણ જણાતાં નથી, પણ શરીરના બગાડાથી માલમ પડે છે, અને દરદવાળા ભાગમાં ગણો દુખારો અને બેચેની માલમ પડે છે.

હાલના કહેવાતા સુધારાના વખતમાં ઘણીક સ્ત્રીઓ અને ખાસ કરી કુમારી છોકરીઓને પેસાબને માર્ગે આ સફેદ રંગની ધાત વહેવાનું ચાલુ રહે છે અને તેઓ એ વહેવાનું કુદરતી સમજે છે અને પોતાની ખરાબ ટેવોના પરીણામ તરીકે સ્વકારતી નથી. જ્યારે ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગ ઉપર સોજો લાંબો વખત રહે છે અને આ સફેદ ધાત (whites) નું વહેવું ચાલુ રહે છે તો બરડામાં અને પીડુમાં દુખારો થાય છે, શરીરના બીજા ભાગોમાં પણ દુખારો થાય છે, ભુખ મરી જાય છે, હોજરીમાં ખટાસ થાય છે; માથુ દુખે છે, ઓડકાર આવે છે, બદહજમીને લગતાં અસંખ્ય ચિન્હો જણાય છે, શરદીની અસર શરીરપર જલદી થાય છે, પગ થંડા રહે છે, અને માથું ગરમ રહે છે, હૃદયનો ધબકારો જોરમાં થાય છે, કોઇવાર બેસુદ્ધ થાય છે, અને છાતીમાં દરદ થાય છે. ચહેરો ફીકકો મારે છે, આંખો અંદર બેસતી જાય છે, અને કાંઇબી કારણ વગર રડતી માલમ પડે છે, દરદી દલગીર, નિરાશ અને શોકાતુર માલમ પડે છે.

ઉપાયો :—પહેલા તબકામાં પીસાબ કરવાના અંદરના ભાગમાં યોનીમાં ધુકું પાણી પીચકારીથી દાખલ કરવું અને એ પછી ઠંડું પાણી દાખલ કરવું. દહાડામાં (બે ત્રણ) વખત આ મુજબ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. રોજ બે થી ત્રણ વખત કમર સુધી ૭૦° દીગરી જેટલાં ઠંડાં પાણીના ટબમાં પાંચથી દસ મીનીટ બેસવું અને તે પછી બરડા અને પીઠના ભાગને ટુવાલથી રગડવો જેથી દરદમાં ઘણો ફરક જણાશે. જો કોઇ સ્ત્રી પરણેલી હોય તો આવાં દરદ વેળા ભરથાર સાથે સુવું નહી, સંગતથી તદન દુર રહેવું. જ્યારે સફેદ ધાત વહેતી હોય તે વખતે ભરથાર સાથ સંગત થાય તો ખરાબ વેસીયા સ્ત્રીના સંગતથી મરદને જે પરમાં અથવા આજારનું દરદ લાગુ પડે છે તેવું દરદ ભરથારને થાય છે.

જો સફેદ ધાતનું વહેવું ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવાથી થાય છે. (મુખ્ય કરી ઘણી વખતે એજ કારણથી એ બીમારી લાગુ પડે છે.) તો પહેલાં ગર્ભસ્થાનને તેની બરાબર જગા ઉપર ગોઠવવું જોઇયે.

જો એક છોકરીએ આ દરદથી દુર રહેવું હોય તો બેસી રહેવાની આળસુ ટેવ છોડી દેવી અને ખુલ્લી હવામાં ફરીહરીને અંગ કસરત લેવી. રોજ નાહવું અને સફાઇ સુઘડાઇ ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું. હવસ ઉસકેરે તેવાં વાચનથી અને બાઅદોથી દુર રહેવું, ચાહ, કાફી, દારૂ વગેરે જલદ પીણાથી, અને અચાર અને મસાલેદાર

ખોરાક ખાવો નહી અને મીઠાઇ પણ ઘણી ખાવી નહી. પવિત્ર જીંદગી ગુજારવી અને જીંદગીની ખરાબ ટેવો સુધારવી.

ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઇ આવવું.

ડાકટર જોન કોવન એમ. ડી, જણાવે તે ગર્ભ-સ્થાન તેની જગ્યા ઉપરથી ખસી જવાની માંદગી આજે ઘણી વધી પડી છે અને એ બિમારી શ્રીમંત કુટુંબોની સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓમાં વધુ માલમ પડે છે અને તે મુખ્ય કરીને અકુદરતી રીતે જીંદગી ગુજારવાથી થાય છે. એ માંદગીથી ઘણું દુઃખ થાય છે, અને કેટલીક વખતે એ ફરિયાદની સારવાર ઘણી ખરાબ રીતે કરવામાં આવે છે.

ગર્ભસ્થાનનું ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઇ આવવાના દરદને બે ભાગમાં વેહેંચી નાખવામાં આવે છે;

(૧) એક તો પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવા છતાં પેસાબ કરવાના અંદરના ભાગમાંજ રહેછે.

(૨) જ્યારે બીજા કેસમાં ગર્ભસ્થાન પેસાબ કર-વાની જગામાંથી બહાર નીકળી આવે છે, સાધારણ રીતે ગર્ભસ્થાન પેસાબના અંદરના ભાગથી ચારથી છ ઇંચ અંદર રહે છે.

પહેલા કેસમાં ગર્ભસ્થાન પોતાની જગા ઉપરથી ખસી પેંસાબના ભાગ આગળ આવે છે. જ્યારે બીજા દાખલામાં ગર્ભસ્થાનના પેસાબનો ભાગ (Vagina) માંથી યાને ખરી રીતે બોલતાં ગર્ભસ્થાન અને ઇંદ્રીના બહારના ભાગની વચ્ચે નળી જેવી સાંકડી જગા હોય છે જેને વજાઇના (Vagina) કરી કહે છે તે ભાગમાંથી બહાર નીકળી આવે છે.

કારણો:—વજાઇના યાને પીસાબના અવયવના અંદરના ભાગ તેમજ પીડુંના માંસરજ્જુ ઢીલાં થઈ જવાથી, વારંવાર હવસી સંગત કરવાથી, સ્વબિગાડની ચાલુ કુટેવથી, કબજ કોઠાને લીધે કાંસવાથી થાય છે. સાધારણ કારણોમાં "કોરસેટ," ટાઇટ લેસો અને પટાઓ, અને સાડીની મોટી કચ્છીનો ભાર ગર્ભસ્થાન ઉપર પડવાથી દબાણુ થવાથી બહાર નીકળી આવે છે અને સાધારણ રીતે જીંદગી જોગવવાની ખરાબ ટેવો જેવી કે, ખરાબ ખોરાક, કબજીયાત, ખરાબ હવા, નરમ બીછાના ઉપર સુવાથી, આળસુ અને હવસી જીંદગી, વગેરે કારણોથી નબળાઇ અને જીવન શકિત ઓછી કરી નાખવાથી થાય છે. વળી બીજાં કારણો પડી જવું, ભારી વજન ઉચકવો, ખેંચાણુ થવું, કબજીયાતથી કાંસીને પેટ લાવવાથી અથવા સુવાવડ જલદીથી ખલાસ કરી નાખવાથી થાય છે. ઘણી સુવાવડથી અને સુવાવડમાં પુરતી આરામ નહિ લીધાથી ગર્ભસ્થાન પોતાની જગાથી ખસી જાય છે.

ચીન્હો:—કમ્મરમાં નબળાઇ અને દુખારો થવો અને શરીરમાંથી કાંઇ જોરથી બહાર નીકળી આવતું હોય

અને નીચે ઝુલાઇ પડતું હોય તેવી લાગણી થાય છે; ઉભું રહેતાં અને ચાલતાં આ લાગણી વધુ જોરમાં થાય છે અને સાંજ પડતાં વધુ હેરાનગતી આપે છે,

ઘણીક વખતે સફેદ ધાત બહાર વહે છે, અને પેસાબ કરતી વખતે ઘણી મુશકેલી પડે છે. અને અંદરના કપડા ખરાબ થાય છે, હોજરી તરફ દબાણ થાય છે, હૃદયમાં જોરથી ધબકારા થવા, દીલગીર થવું, મુઝાઇ જવું, પગના ઘુંટણો નબળા પડી જવા, શકિત વગરનું થઇ જવું, એ વખતે દસ્તાનનું વહેવું નિયમીત રહે છે તેને કોઇ રીતની અડચણ નડતી નથી.

ઉપાયો:—જેબી ચીજથી છોકરીની જીવનશકિત ઓછી થઇ જાય છે તે ગર્ભસ્થાનના ઝુળી પડવાનું મુખ્ય કારણ થઇ પડે છે, માટે પહેલો ઉપાય શરીરની શકિત વધારવાનો થવો જોઇયે.

ઉપાય શરૂ કરતી વખતે પહેલી ચીજ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે પોશાક છે. પોશાકની ગોઠવણ એવી થવી જોઇયે, કે તેનું વજન પેટ ઉપર ન પડતાં ખભા ઉપર પડવું જોઇયે. આપણી સાડીની મોટી કલ્લી આ વખતે ઘણી નુકસાનકારક છે માટે આવી વખતે આવી સાડી પહેરવી જોઇયે નહી, જયાંસુધી એક છોકરી તદ્દન ઢીલા અને હલકા વજનનાં કપડાં પહેરવાની ગોઠવણ કરશે નહી ત્યાંસુધી ગર્ભસ્થાનના ઝુળી પડવાની માંદગીમાં સંપુર્ણ સુધારો થશે નહી. આ રીતના પોશાકની ગોઠવણથી અરધી માંદગી દફે થઇ જાય છે.

બીજો અગત્યનો ઉપાય સારા ખોરાકનો છે જે વિષે સમજણ આપવામાં આવી છે. પવિત્ર જીંદગી ગુજારવી, હવસથી અને સ્વબિગાડથી દુર રહેવું, દરરોજ પાણીથી નહાવું અને એ વખતે પીડુનો ભાગ મસલવો જોઇએ. દહાડામાં ઘણી વખત ઠંડું પાણી પીસાબને રસતે અંદર દાખલ કર્યા કરવું, ઠંડાં પાણીના ટબમાં બેસવું અને પછી શરીરને જાડા ટુવાલથી ઘસવું અને રગળતું, પેટ સાફ લાવવા સફરાવાટે ગરમ પાણીની પીચકારી લેવી, અને અસાયસ લેવી, ચટું સુઇ રહેવું. ઘણું ઉભું નહી રહેવું, ભાર ઉચકવો નહી.

જો ગર્ભસ્થાન થોડું બહાર નીકળી આવ્યું હોય તો પીચકારી વડે ઠંડાં પાણીની ધાર ઉપર નાખવી અને તે પછી ચતાં સુઇ જઇ ગર્ભસ્થાનને જેટલું અંદર લઇ શકાય એટલું અંદર કરવું અને અરધા કલાકથી એક કલાક ચત્તા સુઇ રહેવું, ઉઠતી વખતે નરમ વાદળી (સ્પન્જ) ને અંદર દાખલ કરી તેનો ટેકો આપવો પણ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે એક કલાકથી વધુ વાર સ્પન્જને અંદર રાખવું નહી, વધુવાર રાખવાથી નુકસાન થશે. ગર્ભસ્થાનના ઝુળી પડવાના ઉપાયોમાં જો એક સ્ત્રી જલદીથી સારી થવા માંગતી હોય તો, કોસટીક, ડુચા મારવા નહી. પેસરી (રબરની કોઠળી) નો ઉપયોગથી રબરની અથવા તચકારાની પેસરીઓ તળીઓ ગર્ભસ્થાન ખસી નહિ જાય તેટલા માટે અંદર યોનીમાં મુકે છે. જેથી ખિજ ઉત્પન્ન થશે, સફેદ ધાત વહે છે અને વખતે નાસુર

પણ પડશે. જો પેસરી મુકી હોય તે વેળા ચાલુ દુશ નહિ લેતો. ઢીલાં હલકાં વજનના કપડાં, રોજ ટબમાં બેસવું, રોજ નાહવું, પેટના અને પીડુના માસરજણુઓ એ વખતે ખુબ મસળવાં, ઠંડું પાણી પેસાબના અંદરના ભાગમાં દાખલ કરવું, કબજીયાત દુર કરવા "એનીમા" નો ઉપયોગ કરવો, સાદો ખોરાક લેવો. ખુલ્લી હવામાં રહેવું અને ફરવું આવા ઉપાયથી આ દરદ જલદી સાજુ થઇ જશે.

ગર્ભસ્થાનનું મોંહ સફરા બાજુ ઢળી જવું :— આ બીમારીમાં ગર્ભસ્થાનનું મહોં ઉપરથી થઇ પાછળ ફરી જઇ સફરા તરફ ઢળી જાય છે, આમ થવાનું મુખ્ય કારણ એકે ગર્ભસ્થાનનો ઉપરનો ભાગ હમેશ કરતાં ભારી થઇ જાય છે જેથી તે ભાગ પાછળ ઢળી પડે છે. ઘણી વખતે ગર્ભ ધારણ થવાના પહેલા તબકકામાં જો પેસાબની કોઠળીમાં પીસાબ લાંબો વખત જમાવ થઇ રહે છે તો આ બીમારી થાય છે.

ચિન્હો :—પીસાબ કરતી વખતે ઘણો ખેંચાવો અને મુશકેલી પડે છે, અને પેટ આવતી વખતે પણ એજ મુશકેલી નડે છે, બરડામાં ચાલુ દુખારો થાય છે અને સફરામાં ભાર લાગે છે.

ઉપાયો :—ગર્ભસ્થાનના મોંહના પાછલા ભાગને એક હાથની આંગળી વડે નીચે લાવવી અને બીજા હાથની આંગળી વડે ગર્ભસ્થાનનાં તળીયાંના ભાગને ઉપર કરી ગર્ભસ્થાનને પોતાની જગા ઉપર ગોઠવવું, અને

ગર્ભસ્થાનના બહાર ઝુળી પડવાની બાબતમાં જે ઉપાયોમાં ખેારાક અને પેાશાક વગેરે વિષે જણાવ્યું છે તેજ પ્રમાણેના ઉપાયેા લેવા.

ગર્ભસ્થાનનેા ભાગ પેસાબની કેાઠળી તરફ આગળ ઢળી પડે અને તેનું મેાંહ સક્રા તરફ પાછળ ઢળી પડે છે. એમ થવનાં કારણેા પેટ અને પીકુંના માસરજ્જુની નબળાઇથી, પેટનું કબજીયાતથી, વસુરી થવાથી અથવા તેા જોસમાં માર લાગવાથી થાય છે.

ઉપાયેા:—ગર્ભસ્થાનને તેની જગા ઉપર ગેાઠવવું, અને ગર્ભસ્થાનના બહાર ઝુળી પડવાના દાખલામાં જે ઉપાયેા આગલ સુચવ્યા છે તે પ્રમાણે કરવું.

હીસતીર્યા.

સ્વબિગાડની કુવેટથી ઘણીક છેાકરીઓને હીસતીર્યાનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ ગ્નાનતંતુ (Nerves) ની નબળાઇ અને ગર્ભસ્થાનના બગાડેા આ કુવેટથી થાય છે તેથી થાય છે.

બીજાં કારણેા:—ચાલુ નબળાઇ, ટાઇટ પેાષાક અને પટાઓ બાંધવાથી થાય છે. એ દરદ કુંવારી અથવા તેા વાંઝણી સ્રીને વારંવાર થાય છે, જેઓ ઘણેા અભ્યાસ કરતાં હેાય અથવા આખેા દહાડેા બેસીને કામકાજ કરતાં હેાય તેઓને થાય છે. દસ્તાનના બગાડાથી મગજની ઉસકેરાયલી

હાલતથી બીજાઓને હીસતીર્યા થયેા હેાય તેઓ તરફ ઘણી દયાની લાગણી રાખવાથી હીસતીર્યા લાગુ પડે છે. જે સ્ત્રીને હીસતીર્યા થયેા તે સ્ત્રીને અનેક પ્રકારના બીજા દરદો સહેલાઇથી હુમલેા કરે છે. જેઓ હીસતીર્યાથી પીડાય છે તેઓને ખેાખરેા ઠાંસેા થાય છે, અવાજ બેસી જાય છે, અદગરી આવે છે, ડાબી બાજુ દુખારેા થાય છે, હરૂદય આગળ માંસનું ઉડવું માલમ પડેછે, તાણુતેાડ થાય છે, ઓકારી થાય છે, ખુબ ઝાડા થાય છે, બકબકારેા થાય છે, અને દરેક પ્રકારના કાબુમાં ન લેવાય તેવાં ચિન્હેા થાય છે. એ બધાં ચિન્હેા એમ દેખાય છે કે જ્ઞાનતંતુઓનેા (Nerves) બિગાડેા થયેા છે.

હીસતીર્યા થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઇ દડા જેવું ખુંચતું હેાય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતું હેાય તેમ લાગે છે; ત્યારપછી હાથ પગમાં તાણુતેાડ થાય છે, એટલે વેર કે એક નબળી સ્ત્રીને પણ ચારપાંચ માણુસેા કાબુમાં રાખી શકતાં નથી. ત્યાર પછી મેાટેથી ડચકાં ખાવું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મેાટે સાદે હસે છે, બાળ પીખી નાખે છે, કપડાં ફાડી છે, હાથવતી ગળું પકડે છે. આવાં ચિન્હેા છતાં દરદીનું ભાન ઠેકાણે રહે છે, જે કાંઇ આજુબાજુના માણુસેા બેાલે છે, તે તે વખતે સાંભળે છે. એ ચિન્હેા ફીફરાંના ચિન્હેાથી સારી રીતે ઓળખવાં જોઇએ. ફીફરાંની વખતે હમેશાં મ્હેાંપર ફીણ આવે છે અને દરદીને ભાન રહેતું નથી; હસતું અથવા રડતું નથી. ઘણી વેળા હીસતીરીયાના ફીટ (Fit) વખતે દરદીને

ઘણી પંપાળીયાથી તેણી જલદી હુશીયાર થતી નથી, અને તે વેળા ધાકધમકી અને કુનેહ ઘણું ઉપ્યોગી થઇ પડે છે.

હીસતીર્યાના હુમળાની વખતે આજુબાજુનાઓએ કાંઇ પણ પ્રકારની દયા દેખાડવી નહી, પણ પેલા દરદીને જે ચીજ ન ગમતી હેાય તેજ ચીજ દયા વગર કરવી, તેની ઉપર ખરાબ પાણી ઢેાળવાની ધમકી આપવી, અને મ્હેાંપર છાંટવું, પણ દયા કરવાથી એ દરદ એકદમ વધી જાય છે. માથાંપર પાણી રેડવું. નાક વડે કાંઇ જલ્લદ ચીજ સુંઘાડવી, જેવી કે અમેાનીયા (Ammonia) અથવા કાંદેા, કપડાં સઘળાં ઢીલાં કરી નાખવાં, ગળાં આગળના કપડાં મુખ્ય કરી ઘણાંજ ઢીલાં કરવાં અને બારીબારણાં ઉંઘાડી નાંખી ખુલ્લી હવામાં રાખવું. બરડાના કાંહાપર ગરમ ફ્લેનલને અથવા લેાખંડને ગરમ રેશમી કપડાંમાં વીંટાળી ગરમગરમ શેક કરવા, તેથી હીસતીર્યાનેા હુમલેા ફરીથી થતેા નથી. જ્યારે દરદી આ હુમલામાંથી સાજું થાય તે વખત પછી તેને સારેા પુષ્ટીકારક ખેારાક આપવેા અને **કેાઈબી રીતે ગુસ્સે કરવું નહીં.** સાધારણ હાલતમાં દરરેાજ તેની સાથે **દયાથી વરતવું** અને તેને હમેશાં **ખુશી રાખવાથી** કેાશેશ કરવી. તેણીને જરાપણ ઉસ્કેરવું નહી, ચીડવું નહી. ખુલ્લી હવામાં ખુબ ફરવું હરવું ચાલુ રાખવું. ઠંડા પાણીએ જો સરદી ન થાય તેા નાહવું, નહી તેા ઘણુંજ ફુકકું પાણી લેવું, હમેશાં ખુશમીજાજમાં રહેવું, અને કેાઇ બીજાં દરદેા હેાય તેની જલદીથી દવા કરવી. શક્તિની દવા પીવી.

ભેજાંનાં દરદો.

ઘેલાપણું, ધખારા, મગજની નબળાઈ, ગમગીની.

સ્વભીગાડથી ભેજાપરનું કાબુ દીવસે દીવસે કમતી થાય છે.

સ્વભિગાડથી અને ગર્ભસ્થાનના દરદોથી હાલમાં ઘણીક છોકરીઓને મગજની નબળાઇ લાગુ પડી છે. ખુબ દસતાનના વહેવાથી શરીર અને મગજ ઘણું નબળું પડી જાય છે અને તે વખતે સંસારી કુસંપથી, અથવા તો કાંઇ માઠી ખબર સાંભળવાથી ભેજાંને આચંકો લાગ્યાથી ઘેલાપણુ લાગુ પડે છે. વળી નબળી હાલતમાં સંસારી કુસંપથી, ચાલુ ખીજવાટથી પણ ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. કેટલીઓને ચાલુ નબળાઈથી ભેજું એટલું તો નબળું પડી જાય છે, કે કાંઈ કામ કરી શકાતું નથી; કેટલીઓ તો નબળાઇને લીધે ચાલુ ગમગીનીમાં હમેશાં ગીરફતાર રહે છે. કેટલીઓ હમેશાં ઉસંકરાયલી હાલતમાં રહે છે, અને ખીજવવામાં આવે છે તો મારકાડ કરે છે ભાગતોડ કરે છે, ત્યારે કેટલીકો મુગીમુગી કલાકોના કલાકો સુધી ગમગીન બેસી રહે છે. કેટલીકો થોડો વખત સાજી રહે છે અને થોડો વખત ગાંડી રહે છે. કેટલીક, એકદમ ચોખાઇ અને બંદગી કરવામાં આખો દિવસ અને આખી રાત કાઢે છે, અને જરા પણ કોઇને અડકતી

નથી અને જરાજરામાં નાહયા કરે છે. કેટલીકોને પ્યારમાં નીશફ્ળતા મળવાથી, કેટલીકોને અભ્યાસનેા ઘણેા બોજો પડવાથી, કેટલીકોને ઘણા હવસી વિચારેા અને જુસ્સાથી, કેટલીકેા દારૂ અથવા બીજા કેફી પીણાથી, કેટલીકોને ચાલુ દરદોથી, કેટલીકેા ખુબ ગમગીનીથી અને સંસારી આફતેાથી ઘેલાપણુ અને ભેજાંની નબળાઈ લાગુ પડે છે. નબળા મગજના સ્ત્રી પુરૂષેા આ બદીના વારંવાર ભેાગ થઈ પડે છે.

લકવેા (Paralysis) પણ મગજની નસેા તુટી જવાથી થાય છે. એ પણ મગજની બીમારી છે. ખુબ ગુસ્સાથી હવસી જુસ્સાથી ચાલુ નબળાઈથી સ્વબિગાડથી લકવેા થાય છે.

આપણા ભેજાંમાં જગેજગ ઝીની નસેા હેાય છે, જો ભેજાંને જોસમાં કામ કરાવવામાં આવે છે અથવા ગુસ્સાથી અથવા બદજુસ્સાથી ઉશકેરવામાં આવે છે તેા આ ત્રીણી નસેા તુટી જાય છે. વૈદકશાસ્ત્ર એમ જણાવે છે કે દરેક વિચાર કરવે એવી સેંકડેા નસેા તુટી જાય છે અને પાછી સંધાય છે, પણ જ્યારે એ નેસેાને સંધાવાને પુરતી આશાયસ ન મળે, ખુબ ગુસ્સેા કરવામાં આવે છે, ત્યારે આ નેસેા જલદી સંધાતી નથી તેથી મગજ બરાબર કામ કરી શકતું નથી. વળી ભેજાંમાં ફેાસફરસ નામનેા તત્વ છે તે તત્વ ભેજું ઘણું કામમાં લેવાથી ખપી જાય છે, અને તેની પુરની જો સારા

ખોરાકથી અને પુરતી આશાયસથી કરવામાં ન આવે તો ભેજું નબળું પડી જાય છે. માટે જ્યારે પણ મગજ નબળું પડી જાય છે. ત્યારે એ ચીજપર ખુબ ધ્યાન આપવું પડે છે. એક તો **આશાયસ** અને બીજું સારો **ખોરાક.** જે ખોરાકમાં ફોસ્ફરસનો તત્વ ઘણો હોય તેવો ખોરાક લેવો, બદામ, પસતાં, ઇંડાં, કોડલીવર ઓઇલ વગેરે લેવું. આવી હાલતમાં અભ્યાસ મુદ્દલ કરવો નહી. પહેલી આશ્રાયસની ઘણી જરૂર છે, અને મનને ખુશ અને આનંદમાં રાખવું. ગમગીન રહેવું નહી, ગુસ્સો કરવો નહી, હવસ ઉસકેરે, બદવિચારો લાવે તેવી ચીજોથી દુર રહેવું. સારા મીત્રો સાથે વાતચીતમાં વખત ગુજારવો, રોજ ખુલ્લી હવામાં બે કલાક ફરવાહરવા જવું. દસતાનના અને ગર્ભસ્થાનના દરદો હોય તો તેની કોઇ મોટા ડોકટર પાસે સારવાર કરાવવી, લોહી ઉસકેરે તેવો ખોરાક મુદ્દલ લેવો નહી. ખાટો, તીખો, મસાલેદાર, તેમજ માસનો ખોરાક લેવો નહી પણ મોટે ભાગે દુધમાં બનતો ખોરાક, ટરકારી, ઈંડા, ફ્રુટ, મેવો લેવો. પણ ચાહ, કોફી, દારૂ, ફાકો પીવો નહી. હમેશાં માથાપર ઠંડક રાખવાને માટે સાલેડ અથવા ઓલીવ ઓઇલ અથવા કાંઇ બીજું ઠંડું તેલ લગાડવું અને સરદી થતી ન હોય તો ઠંડા પાણીથી નાહવું, અથવા ઘણું કુકકું પાણી લેવું પણ ગરમ પાણીથી નાહવું, નહી. સારી હવાવાળી જગા ઉપર ટેકડીઓ ઉપર બહારગામ હવા ખાવા જવું. આવે ઠેકાણે કુદરતના સુંદર દેખાવોથી અને ચોખી હવાથી મગજને ઘણી શાંતી મળશે.

મનને ખુશ લાગે તેવા કામમાં મનને રોકેલું રાખવું. ગાયનમાં મનને રોકવું અને ગાયન ગાવાથી મનની હાલત ઘણી શાંત રહેશે, દરરોજ ખુબ ચાલવાની કસરત કરવી.

કબજીયાત:—સ્વબિગાડથી ઘણીક વખતે કબજીયાત લાગુ પડે છે. જોકે બીજી રીતે પણ આ દરદ લાગુ પડે છે. કબજીયાત દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે, કારણ એથી સફેદ ધાતનું દરદ, અને ઘણું કાંસવાથી ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જઇ બહાર ઝુલાઇ પડવાનું દરદ પણ લાગુ પડે છે. વળી કબજીયાતથી લોહી બગડે છે, ખીલ અને ફુલ્લા મોંહ ઉપર ફુટી નીકળે છે, ગમગીની, બેચીની અને ચીરડવ સ્વભાવ થાય છે, માટે કબજીયાત દુર કરવાની ખાસ જરૂર છે. કબજીયાતનો પહેલો ઉપાય **પાણી** છે, જેટલું તાજું અને ફીલટર કીધેલું પાણી પીવાય એટલું પીવું જોઇયે. નાસતા અને બપોરના ભોજનની વચમાના અરસામાં ૨) મોટાં તમલર ભરી પાણી પીવું જોઇયે તેમજ બપોર અને રાતના ભોજનની વચમાના અરસામાં બીજા બે તમલર પાણી પીવું જોઇયે. સુતી વખતે એક તમલર પાણી પીવું જોઇયે. ભોજન લેવાની અરધો કલાક અગાઉ એક તમલર પાણી લેવું જોઇયે. ખુલ્લી હવામાં સુવું જોઇયે, અને સાંજના બે ત્રણ માઇલ ખુલ્લી હવામાં ફરવું જોઇયે. જરા પણ આળસુ પડી રહેવું જોઇયે નહી પણ ઉદ્યોગી રહેવું જોઇયે. સવારના એક માખણની કુપ અમથી ખાઇ જવી

અને તેની ઉપર નરમ કાઘેલું દુધ પીવું, એટલે દુધમાં થોડું ગરમ પાણી ભેળીને પીવું. ચાહ, કોફી, દારૂ, કોકો પીવો નહી, ખાટો તીખો ખોરાક ખાવો નહી, મીઠાઇ અથવા મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહી, પણ સાદો ખોરાક ખાવો. બપોરના ચાવલ દાર પેટ ભરીને ખાવા. રાતનું ભોજન લીધા પછી એક બાટલી સોડા પીવો.

ઝાડો થાય કે ન થાય તોબી રોજ સવારે અને રાતે સુતી વખતે એક ચોકસ ટાઇમ રાખી વાડામાં જઈ ઝાડો લાવવાની ચાલુ કોશેશ કરવી જેથી થોડા દીવસમાં એ વખતે જરૂર ઝાડો આવ્યા વગર રહેશે નહી. સવારના ફ્રૂટ ઘણી ખાવી. સંતરો, મોસંબી દરાખ, અંજીર ચાલુ ખાયા કરવી. સવારના નાસતા પછી એક ટમલર ભરી દુધની છાસ પીવી જેથી જરૂરજ ઝાડો થશે.

આ ઉપાયો છતાં કબજીયાત રહે તો "એનીમા" યાને ગરમ પાણીની પીચકારી સફરાને રસતે અવાર નવાર લેવી, અથવા અવારનવાર રાતના સુતી વખતે કાસકારની ગોળીઓ અથવા લેકસેટીવ વેજીટેબલ (Laxative Vegetables Pills) ની ગોળી લેવી. અથવા એરંડીયાને ખાવાની રોટલીમાં ભેલી એવી રોટલી ખાવી. આવી રીતે રોજ એક ઝાડો લાવવાની જરૂર કોશેશ કરવી.

કબજીયાત તેમજ ચાલુ **નબળાઈ** દુર કરવા કોડલીવર ઓઇલ (મોલટીન) સવારના દાતન કરી એક મોટો

ચમચો ભરી આંગળી વડે ચાટી જવું અને ૧૫/૨૦ મીનીટ પછી તે ઉપર ગરમ દુધ પીવું. જેથી કબજીયાત અને નબળાઇ બન્ને દુર થશે. અથવા કોઇ જાણીતી શકતીની દવા પીવી.

ડોકટર આર. ટી. ત્રોલ. એમ. ડી. ના થંડા પાણીથી દરદો સાજા કરવાના ઉપાયો.

(Cold–Water Cure)

ડોકટર ત્રોલ સ્ત્રીઓની નબળાઇના, અને ગર્ભસ્થાનના દરદો થંડા પાણીથી સાજાં કરવાને ફરમાવે છે. જે ઉપાયો આગલા પ્રકરણોમાં જણાવવામાં આવ્યા છે. માટે અહીંયાં તે પાછા રજુ કરવાની જરૂર નથી પણ થોડીક વધુ સુચના કરીશું. શરીરને તંદરોસ્ત બનાવવા નીચે પ્રમાણે નાહવું (બાથો) લેવાની જરૂર છે જેથી ઘણાક દરદો સાજાં થાય છે. એક અગત્યની ચેતવણી એ છે જે કેટલાંક દરદો ઘણા લાંબા વખતના હોય છે જે એક બે વખત ટબમાં બેઠાથી કાંઇ સાજાં થતાં નથી. આવા દરદોમાં જરા ધીરજ અને ખંત રાખવાની જરૂર છે. ઘણાક દીવસો સુધી ચાલુ કોશેશ કરવાથી ઘણો જલદી ફેરફાર માલમ પડશે.

વળી થંડાં પાણીના ટબમાં બેસવાના જે ઉપાયો ફરમાવ્યા છે તે વખતે ધ્યાનમાં રાખવાનું એ છે જે દરદીથી જેટલું ઠંડું પાણી સેવાય તેટલુંજ લેવું, તેના શરીરને એકદમ ઠંડું કરી નાખવું નહી. જો ઠંડાં પાણીમાં રહેલા ભાગો એકદમ ઠંડા થઇ જતા હોય, સુન મારી જતા હોય તો ઘણું ઠંડું પાણી વાપરવું નહી પણ તેમાં થોડું ગરમ પાણીનો ભેલ કરવો, અને જેટલું સેહવાય તેટલુંજ ઠંડું પાણી લેવું અને જેટલી મીનીટ અંદર બેસાય એટલીજ મીનીટ બેસવું. કેટલાક ઘણા નબળાં દરદીઓને ૩) મીનીટ પુરતી થાય છે જ્યારે કેટલાકો ૧૦/૧૫ મીનીટ સુધી બેસી શકે છે. વળી ઠંડાં પાણીમાં રહેલા ભાગને પોતાને હાથે મસલ્યા કરવા જોઇયે. પેટ, પીરૂ, જાંગ, પગને ચાલુ મસળ્યા કરવું, અને બહારની ઠંડી હવા લાગવા દેવી નહી, બારીબારણા બંધ રાખવાં અને ઓરડાને ગરમ રાખવો, અને સુકા ટુવાલ વડે દીલ ઘસી ઘસીને નુછી નાખવું અને તુરત કપડાં પહેરી બરનુસ ઓઢી સુઇ જવું.

ખાધા પછી અથવા પેટ ભરેલું હોય ત્યારે નાહવું નહી, પેટ ખાલી હોય ત્યારેજ નાહવું. અથવા ભોજન લીધા પછી ત્રણ કલાકે નાહવું. ઘણાં નબળાં માણસોએ એકદમ થંડું પાણી વાપરવું નહી, રફ્તે રફ્તે પાણી ફુકું કરી જેટલું સહેવાય એટલુંજ લેવું. દરરોજ થોડું ફુકું કરતાં કરતાં છેવટે ઠંડું પાણી લઇ શકાશે. નહાઇ રહ્યા પછી તુરત કાંઇ થંડી ચીજ પીવી નહી પણ ગરમ પાણી

અથવા દુધ પીવું કે જેથી શરીરમાં ગરમી આવે અને સરદી ન થાય.

Half bath, Hip of sitz Bath :—આ બાથેા વિષે આગળા પ્રકરણમાં જણાવામાં આવ્યું છે માટે અહીંયાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

Foot Bath :—જો દરદીના પગ ઠંડા રહેતા હોય અને રાતના ઉંઘ આવતી ન હોય તેા નાનું વાસણ લેવું તેમાં પગનું ગુટી જેટલું ગરમ પાણી ૧૦૦ ડીગરી જેટલું નાખવું અને તેમાં પગ બેાળવા, અને પગ ધીમે ધીમે હીલવ્યા કરવા. પાંચ મીનીટ સુધી એમ પગ રાખવા અને ત્યારપછી ઠંડાં પાણીના વાસણમાં તુરત બેાળવા અને અરધી મીનીટ સુધી તેમાં પગ રાખવા અને ત્યારપછી સુકકા ટુવાલ વડે પગને ઘસવા. આ બાથ પછી પગને હાથે મસળવા ફાયદાકારક થઇ પડશે. અને પછી ગરમ બરનુસ પગ ઉપર નાખી સુઇ જવું, જેથી ઉંઘ સારી આવશે અને પગ પણ ગરમ રહેશે. જેઓને ઉંઘ બરેાબર રાતના આવતી ન હેાય તેઓએ સુવાને વખતે ઉપલેા ઉપાય અજમાવાથી તુરત ઉંઘ આવી જશે.

The Wet-Girdle :—સ્રીઓના કેટલાંક દરદેા માટે આ ઉપાય ઘણેા ફાયદેા કરશે. ટુવાલ અથવા એવું બીજું જાડું કપડું ચાર પાંચ વાર જેટલું લાંબુ લેવું અને તેના અરધા ભાગને પાણીથી ભીંજવવું અને પાણીનાં ટીપાં પડતાં કાઢી નાંખવાં. આ કપડાંના બીના ભાગને પેટ ઉપર

મુકી સુકા ભાગને તેની આસપાસ વીંટાળી નાંખવો અને તેની ઉપર પતલું ગરમ ફ્લેનલ વીંટાળવું. આવા ભીના પાટાનો ઉપ્યોગ દહાડામાં બે ત્રણ વખત લેવો. આ ઉપાયથી દસ્તાનનું ઘણું વહેવું, કબજીયાત, પેટ આવવું દુર થઇ જશે.

જે જે ભાગોના દરદ હોય તે ભાગો ઉપર ઠંડાં પાણીમાં ભીજવેલી ચાદર મુકવી અને ઉપર બરનુસ વીંટાળવું. છાતીના દરદો ઉપર છાતી ઉપર, પેટના દરદો વખતે પેટ ઉપર આવા ઉપાયો લેવા, અને ઠંડા પાણીના તબમાં બેસવું જેથી ઘણાક દરદો દુર થઇ શકશે.

Wet-sheet Packing:—એક બીછાના અથવા ગોધરાં ઉપર બે ફ્લેનલના બરનુસ પાંથરવા અને તેની ઉપર એક પાણીથી ભીંજવેલી ચાદર પાંથરવી. ચાદરને પાણીમાં બોળી કાઢી થોડીક નીચવી નાખી વાપરવી, અને દરદીના સર્વે કપડાં કાઢી નાખવાં અને તે ઉપર ચતું સુવાડવું અને પછી તુરત પેલા બરનુસમાં લપેટી નાખવું. માથું તકયા ઉપરજ રાખવું અને પગ સારી રીતે ઘંકાયલા છે કે નહી તે ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું. જો પગ શરીર સાથે ગરમ થતા ન હોય અને ઠંડા પડતા હોય તો પગ આગળ પાણીથી ભરેલી બાટલી અથવા રબરની કોથલી ગરમ પાણીથી ભરીને મુકવી. પગ ગરમ રાખવાની કોશેશ કરવી. જો માથામાં દુખારો થતો હોય અને ઘણું ગરમ થતું હોય તો માથા

ઉપર ઠંડાં પાણીના કટકા મુકવા માથુ ઠંડું રાખવાની કોશેશ કરવી. આવું પેકીંગ ૪૦ થી ૬૦ મીનીટ સુધી જેમ દરદીને ઠીક લાગે તેમ રાખવું. જો શરીરની ચામડીના છીંદ્રો, પીત વીકાર (Billiousness) થી અને બીજા શરીરના ઝેરી પદાર્થથી ભરાઇ ગયાં હશે તો આવા પેકીંગથી તદન સાફ થઇ જશે. શરીરનું ઝેર અથવા ચાલુ તાવ આ ઉપાયથી દુર થઇ શકશે. થોડાક દીવસો ચાલુ આવું પેકીંગ લેવું, અથવા અઠવાડીયામાં બે વખત લેવું જેથી ચામડીનાં છીંદ્રો તદન સાફ કરી નાખશે. આવું પેકીંગ નબળાં માણસથી ખમી સકાશે નહી તેથી ઘણું લેવું નહી.

પાણીની પીચકારી :—કબજીયાત દુર કરવા ગરમ પાણી "એનીમાં" લઇ તે વડે પછવાડેના ભાગ, સફરામાં દાખલ કરવું જેથી તુરત ઝાડો સાફ આવશે.

પેટ આવવું :—જો પેટ ઘણાં આવતાં હોય તો સોજું અને ઘણું ઠંડું કીધેલું પાણી "એનીમા" વડે સફરામાં દાખલ કરવું, અને રાતના સુતી વખતે આવી રીતે ઘણું ઠંડું પાણી સફરામાં રાખી સુઇ જવું જેથી પેટ આવવું બંધ થઇ જશે.

ખાનગી અવયવો ઘણા ઉસકેરાયલી હાલતમાં આવે અને ઘણો હવસ પેદા થાય તો તે વખતે મન ઉપર કાબુ રાખી, ખાનગી અવયવ ઉપર તુરત ઠંડું પાણી બે ત્રણ

કળશીયા રેડવું જેથી તુરતજ હવસી જુસ્સો નીકળી જશે. ઘણીક છોકરીઓ તીખો ખાતો મસાલેદાર, મરચાંવાળો ખોરાક ખાય છે અને ખરાબ સોબત અને આખો વખત મનમાં હવસી બુરા વીચાર કરવાથી અને આળસુ પડી રહેવાથી તેઓનો ખાનગી અવયવ હમેશાં ઉસકેરાયલી હાલતમાં રહે છે. અને કેટલીક છોકરીઓ બગાડો કરે છે. જો આવી છોકરીઓ સાદો ખોરાક ખાય, અને ઉદ્યોગી જીંદગી ગુજારે, ઘરનું અને ભરવા સીવવાનું કામ કરે ગાયણમાં વખત ગુજારે અને વિચારો પવિત્ર રાખે, હમેશાં ખુશમિજાજમાં રહે અને પોતાના ખાનગી અવયવને વારંવાર ઠંડું પાણી રેડી સાફ રાખે તો આ બીમારી પણ દુર થશે.

પાણી પીવા વિષે:—આગલા પ્રકરણમાં દીવસમાં વારંવાર ફીલટર કીધેલું ઠંડું પાણી પીવાથી એક સ્ત્રીને શું ફાયદો થાય છે તે પુરતી રીતે જણાવ્યું છે. એક સ્ત્રીએ દીવસમાં વખતો વખત મલી પાંચ છ તમળર પાણી પીવાની જરૂર છે, જેથી ખોરાક બરાબર પાચન થશે, કબજીયાત દુર થશે, ગર્ભસ્થાનમાં બંધાઇ ગયલાં દસતાનને સાફ કરશે, મોંહ અને શરીરમાંથી નીકળતો વાસ દુર કરશે, ચામડી સાફ અને ચળકતી રાખશે. માટે આગળ જણાવ્યા મુજબ ભોજન લેવાને એક કલાક અગાઉ પાણી પીવું અને પાછળથી પણ પાણી પીવું ચાલુ રાખવું.

મારી દીકરી, પાણી જેવી કુદરતની ઉમદા બક્ષેસનો સારો ઉપ્યોગ કરવાથી એક સ્ત્રીની તંદરોસ્તીને કેટલો ફાયદો થાય છે, અને કેટલાં દુઃખ દરદો દુર થાય છે તે તને પુરતી રીતે જણાવવામાં આવ્યું છે, અને એ પ્રમાણે તું પાણીનો ઉપ્યોગ કરશે તો તને ઘણો ફાયદો થશે.

આ દરદો સાજાં કરવા અંગકસરત, ખોરાક, મનની હાલત વિષે પણ આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે. માટે વધુ જણાવાની જરૂર નથી.

પોશાક :—પોશાકને વિષે વધુ વિવેચન કરવાની ખાસ અહીંયા જરૂર છે. સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાન અને છાતીના દરદો ટાઇટ પોસાકથી થાય છે. માટે આ દરદો દુર કરવા ઢીલા પોશાકની ખાસ જરૂર છે.

હીંદમાં પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની પશ્ચિમની આગળ વધેલી બેહેનોની નકલ કરવા વધારે આતુર દેખાય છે, અને તેઓના સદગુણો કરતાં તેઓના કઢંગા રીવાજોની નકલ વધારે જલદીથી કરે છે. પોતાના સુંદર પોશાકમાં હીનભાગ્યે પશ્ચિમના કઢંગા રીવાજો દાખલ કરે છે. પણ તેથી થતી ખરાબી વીષે તેઓને ઘણું થોડું જ્ઞાન થાય છે.

જે ફેશનો હાલ પારસીઓમાં દાખલ થઇ છે તે મોટે ભાગે ફ્રેંચ ફેશન છે. એવી ફેશન ખરેખર ગરીબ સંસારમાં હાનીકારક છે. હાલના વખતમાં પૈસા કમાવાનું ઘણું મુશકેલ છે. તેમાં ફેશનની શીસીયારી વધારે કચડી નાખે

છે. એટલુંજ નહી પણ કઢંગી ફેશનો ઉધરતી ઓલાદ તેમજ સ્ત્રી જાતીના શરીરના બાંધાને ઘણુંજ નુકશાન પુગાડે છે.

Prof. A. S. Fowler જણાવે છે કે "બાળકોનું મરણ પ્રમાણ વધતું જાય છે તેનું મુખ્ય કારણ ટાઇટ ડ્રેસ (પટા) છે, એ સ્ત્રીઓના અને બાળકના શરીરને ઘણું ખરાબ રીતે નુકશાન કરે છે, એ તદન જાહેર છે. કોઇ પણ ખરાબી માતાઓથી અપાતા શ્રાપને ઓછી કરવામાં અથવા તો એ કાર્યને અસરકારક બનાવાને બદલે નુકસાન કરવાની બરોબરી કરી શકે નહી. જો એ રીવાજ ફક્ત સ્ત્રીઓની મુર્ખાઇ હોતે, અથવા તો એ ગુનાહ કરનારાઓનો નાશ કરતો હતે તો ઠપકો આપ્યા વગર પસાર થવા દેતે; પણ તે આદમજાતની જીંદગીપર મોત ઉપજાવે તેવો ફટકો મારે છે, ફેફસાં, હોજરી, હરૂદય અને દાયફ્રમને સંકોચાવી નાખી જીંદગીને બનાવનારા અવયવને દોદરાં કરી નાંખે છે, લોહીનું ફરવું બગડી જાય છે, માંસનાં ગોટલાનું કાર્ય અટકાવે છે અને ગર્ભસ્થાનના કીલ્લાપર ઘેરો નાખે છે. માતાની શકિત, હવા, કસરત, અને પાચન શકિતની ખુટથી એ રીતી ઘણી નુકસાન કરે છે, જીંદગી આપનારા સાંચાકામને ઘણું ખરાબ રીતે સંકોચાવી નાખી, સુજાવી, નબળું પાડી નાખી જીંદગીના વહેતા ઝરાને મુળમાંથી અટકાવીને વારંવાર બાળક જીવતું જન્મે તે અગાઉ અથવા જન્મયા પછી તુરતજ નાશ કરે છે."

ટાઇટ બુટની નુકશાનકારક અસરો :—Dr. A. B. Stockham M. D. નામનો તબીબ જણાવે છે કે "સ્ત્રીઓએ સાદી અકલથી બનાવેલાં બુટ પેહેરવાં જોઇયે. શરીરના માંસને છુટથી રહેવું જોઇયે અને તંતુઓ અને લોહીને રાખનારા ભાગો પર જરા પણ દબાણ આવવું ન જોઇયે. પગના તળીયાંના જેટલુંજ પહોળું બુટનું સોલ (તળયું) હોવું જોઇયે. એડી થોડીજ મોટી હોવી જોઇયે, પણ તેઓ સહેલાઇથી વળે તેવાં હોવાં જોઇયે કે જેથી પગના અંગુઠાને ઇજા થાય નહી. ઘણી સ્ત્રીઓ માથાંના દરદ, આંખનો બગાડો, અવાજ બેસી જવું, બદહજમી અને કમરના દુખાવા જેવાં દરદથી પીડાય છે તે બુટનું દબાણ પગના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર પડવાથી તે ભાગને બીજા ભાગો સાથે સંબંધ હોવાથીજ થાય છે. ફકત તેઓએ **શાધારણ બુટો પેહેરવાથીજ જુવાન છોકરીઓને કમરના દરદોથી સાજી થતી જોઇ છે."** કેટલીક છોકરીઓ કોરસેટ અથવા ટાઇટ પેટી અથવા લેસો બડીયાન હેઠે પહેરે છે તેથી ફેફસાનાં દરદો અને થાનના દરદો થાય છે, તેઓની છાતી ખીલતી નથી, માટે કોરસેટ અથવા પેટી બદયાન હેઠે પહેરવી નહી, પણ બદીયાન ઢીલું રાખવું, કમરે પટા બાંધવાથી બદહજમી, હોજરીના દરદો અને ગર્ભસ્થાનના દરદો લાગુ પડે છે માટે કમરે ટાઇટ પટા બાંધવા નહી. સાડીની કલ્લી પેટ આગળ મોટી હોવી જોઇયે નહી. સાડીની કલ્લી મોટી હોય છે અને પેટ આગળ ખોસવામાં આવે છે જેથી

ગર્ભસ્થાનના દરદો લાગુ પડે છે, કારણ એથી ગર્ભસ્થાન ઉપર ભાર પડે છે, માટે સાડીની કલ્લી ઘણી નાની હોય તેવી સાડી પહેરવી જોઇએ.

વળી છાતી અને શરીરના અંદરના ભાગોને બહારની હવાથી બચાવવા જોઇયે કે જેથી સરદીના દરદો ફેફસાંને અને શરીરના અંદરના ભાગને લાગુ પડે નહી અને વળી મરયાદા પણ સચવાય. આવી રીતનો પોશાક પહેરવો જોઇયે.

પોશાકની ખરી ખુબસુરતી (Real Beauty of Dress). એક ફીલસુફ પોશાકની ખરી ખુબસુરતી વિષે આ પ્રમાણે લખે છે, "સ્ત્રીઓએ પતીવૃતાના ધર્મથી આંખને આજવા દેવો, કાનમાં (એરીંગને બદલે) ખુદાનો બોલ ખોશો, ગળાંની આસપાસ ધર્મની જુસરી નાંખો, હાથમાં પરમાર્થની બાંગડી પેહેરો, અને આખા શરીરને સદગુણનાં રેશમથી અને ભક્તિના દેમાસ્કથી શણગારો, તેઓને સારી ઢબનો સાદો અને સ્વચ્છ પોશાક પહેરવા દેવો કે જેથી તેઓ પોતાની ખરી ખુબસુરતી ફાયદાકારક રીતે દેખાડી શકે અને તેને બદલે પેલા હસવા સરખી અવિચારી "ફેશન" અને પોશાકની શોભા કે, જેથી તેઓ થોડી શરીરની ખાંમીઓ ઢાંકે છે, પણ મગજની કેટલીક ખાંમીઓ ઉંગાડી પાડે છે તે ત્યાગ કરે અને બધા નાજુક અને ઉમદા સદગુણો કે, જેથી સ્ત્રી જાતીની ચાલચલણ સુંદર રીતે શણગારેલી છે, તે સઘળા સદગુણો

ખાલી ઠાઠમાઠ અને ઇતરાટનો ભોગ થઇ પડે છે તેમ ન થાય." માટે મારી દીકરી, પોશાકની બાબદમાં પણ ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે, પોશાકથી શરીરને બહારની હવાથી ઢાંકેલું રાખજે અને તંદરોસ્તી સચવાય એવો ઢીલો પોશાક પહેરજે, અને પોશાકમા નીતી અને મરયાદા સાચવવાની પણ કોશેશ કરજે.

મારી દીકરી અત્યાર સુધી એક છોકરીની જુવાનીનું ખીલવું, તેની સાથે જનન અવયવોનું ખીલવું, તેના સદ ઉપ્યોગ શું છે, અને તેના ખરાબ ઉપ્યોગથી શું શું દરદો થાય છે અને દરદોના શું શું ઉપાયો લેવા તે સર્વે તુને પુરતા ખુલાસાથી સમજાવ્યું છે. હવે સ્ત્રી જાતિની ઉત્પન્તીનો ભેદ શું છે, અને સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ કેવો હોવો જોઇયે એ બાબદ ઉપર તને ઘણીક અગત્યની સલાહ આપવાની જરૂર છે જે ધ્યાનથી સંભાળજે.

પ્રકરણ (૯) મું.

સ્ત્રી જાતિની ઉત્પન્તિનો ભેદ.

મારી દીકરી, હવે જાતિ સંબંધી ભેદભરમોથી તને વાકેફ કરૂં છું તે ઉપર તારૂં ધ્યાન પુગાડજે. પહેલાં સ્ત્રી જાતિ કેમ ઉત્પન્ત થઇ તે વિષે તપાસ્યે. અગાઉની દંતકથા પ્રમાણે ખુદાએ પહેલાં આદમ બાવાને બનાવ્યો, પણ તે એખલો અતુલો જાનવરની માફક રહેતો હતો, તેથી તેને એક સુંદર સાથી આપવાનો ખુદાએ વિચાર કીધો. તેથી આદમ બાવાને તેને ઉંઘમાં નાખ્યો અને ખુદાએ તેની પાંસળીમાંથી સ્ત્રી જાતીને બનાવી અને આદમ બાવાને એક સાથી તરીકે તેણીને ભેટ કીધી. જેથી આદમ બાવા બોલ્યા કે "આ મારા હાડકાનું હાડકું છે, અને મારા માસનું માંસ છે અને તેને હું સ્ત્રી કહું છું."

હિંદુ દંતકથા પ્રમાણે ત્વષ્ટા તે હિંદુ કથાના "વલકન" દેવે દુનિયા પેદા કીધી. જ્યારે તેને સ્ત્રી પેદા કરવાનું શરૂ કીધું ત્યારે તેને માલમ પડયું કે સઘળી પેદા કરવાની ચીજો તેને માણસ બનાવવામાં વાપરી નાખી હતી, એક પણ નકર પદાર્થ બાકી રહ્યો હતો

નહિ, આથી કરી ત્વષ્ટા ઘણોજ ગુચવણમાં પડયો અને એકાગ્ર સમાધિમાં પડયો જ્યારે તેમાંથી જાગૃત થયો, ત્યારે તેને નીચે પ્રમાણે કીધું :—

(૧) ચંદ્રની ગોળ આકૃતિ.
(૨) સાપની વાંકી ચુકી વળાણ.
(૩) હવાની મરોડદાર વિંટળાણ.
(૪) ઘાસના તનખલાંનું નાજુક હાલવું તથા "વીલો (Willow) રોપાની નાજુકાઇ.
(૫) ફુલનું મખમલી સુંવાળાપણું.
(૬) પીંછાનુ હલકાપણું.
(૭) હરણીનું મધુર નજર નાંખવું.
(૮) નાચતાં હરણનું રળિયામણાપણું.
(૯) વાદળાના આંસુ.
(૧૦) પવનનું અતિ અનિયમિતપણું.
(૧૧) સસલાંનું ભયભીતપણું.
(૧૨) મોરની શેખી.
(૧૩) હીરાની સખ્તાઇ.
(૧૪) વાઘનું ઘાતકીપણું.
(૧૫) આતશની ગરમી.
(૧૬) બરફની ઠંડક.
(૧૭) પોપટનો પટપટારો.
(૧૮) કબુતરનું બોલવું.

તેને એ સઘળાંને એકત્ર કરી એક સ્ત્રી બનાંવી અને તેને માણુસને ભેટ કીધી.

કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું એવું છે કે પહેલાં સ્ત્રીને મરદ જોડાયલાં હતાં જેને હરમેફ્રોદાઇટ (Hermaphrodite) કહે છે. જેમ ઝાડપાન વિદ્યા (Botany) માં છે તેમ એકજ ઝાડપર, એકજ ફુલમાં નર અને નારી જાતિ હોય છે, તેમ પહેલે મરદ અને ઓરત પેટની બાજુએથી જોડાયલાં હતાં. પણ પાછળથી છુટાં પડયાં હતાં.

જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે બુનદેહશમાં જણાવ્યા મુજબ પહેલાં મીશી અને મીશાઈ નામનું એવું નર અને નારીનું સાથે જોડાયલું જોડું હતું, જે પાછળથી જુદું પડયું હતું. હાંલમાં પણ કોઇ કોઇ વખતે આવાં જોડાંનો જન્મ થાય છે. કેટલાક વિદ્વાનોનું કહેવું એવું છે કે કુદરતમાં બે શક્તિ કાર્ય કરે છે. પેદા કરનારી શક્તિ (Anabolic element) અને બીજી નાશ કરનારી શક્તિ (Katabolic). છેવટે આ બે શક્તિના તત્વોએ જુદા જુદા સ્વરૂપ લીધાં. પેદા કરનારી શક્તિએ નારી જાતિનું સ્વરૂપ લીધું જયારે નાશ કરનારી શક્તિએ નરજાતિનું સ્વરૂપ લીધું.

સ્ત્રી જાતિ બનાવાનો કુદરતનો ભેદ.

આપણે જાણ્યું તેમ પહેલાં નર અને નારીજાતિ સાથે જોડાયલાં હતાં, પણ પાછળથી બે જાતિ છુટી પડી. નર અને નારીજાતિ છુટા પડવાનું કારણ શું? એ જાતિ બનાવવાનો

કુદરતનો ભેદ શું ? એ સવાલોની હવે તપાસ કર્યે. જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે, એક નેગેટીવ (Negative) અને બીજી પોઝીટીવ (Positive) અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને ભભુકદાર રોશનીથી આરાસ્ત કરે છે; તેમજ સ્ત્રી અને મરદ સાથે મળી આ દુનીયાની બલીહારી, ખુબસુરતી, અને જાળવણી કરે છે. સ્ત્રી જાતિ કોમળ અને નાજુક છે, અને નાજુક સદગુણો ધરાવે છે. માયા, દયા, મમતા, દુઃખ અને સુખની સહેલાઇથી તેણીની ઉપર અસર થાય છે. મરદોના સદગુણો સખ્ત છે, પણ એ સખ્ત સદગુણો સાથે નાજુક સદગુણો મળી જવાથી એક એવી જાતનું મીશ્રન બને છે કે જેથી દુન્યાનું કાર્ય સફળ થાય છે, એજ કારણથી એક કવી કહે છે કે

"Woman—Nature made thee to temper men;

We had been brutes without thee."

"સ્ત્રી! કુદરતે તને માણસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કીધી છે, તારા વગર અમો હેવાન જેવા હતે." આપણી હવા મુખ્ય કરી "ઓક્સીજન" અને "નાઇટ્રોજન" નામના તત્વની બનેલી છે, "ઓક્સીજન" માણસની જીવન શકિત માટે છે, પણ જો "ઓક્સીજન" હવામાં એકલીજ હતે તો દમમાં લેતાં વાર તે આપણું લોહી

એવું તો જોરથી આપણી નસમાં ફેરવતે, કે જેથી નસો ફાટી જતે અને માણસજાત હદથી બહાર વીકાળ થઇ જતે, પણ એ "ઓકસીજન" સાથે "નાઇટ્રોજન" મળ્યાથી તેનું આવી રીતનું કાર્ય થતું અટકે છે, તે હવાને નરમ બનાવે છે અને આપણાથી લેવાય તેવી કરે છે; તેવીજ રીતે સ્ત્રી "નાઇટ્રોજન" ની માફક કામ બજાવે છે, તે માણસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરો પ્યાર શીખવે છે. જો સ્ત્રીઓ દુનિયામાં ન હતે તો પેલો કવિ કહે છે તેમ માણસ હેવાનના જેવોજ હતે.

દારવીન (Darwin) ના કહેવા પ્રમાણે નાના કીડાઓથી પૃથ્વિની હવા સુધરે છે, તંદરોસ્તી ભરેલી થાય છે અને મનુષ્ય માટે રહેવા લાયક થાય છે. તેજ પ્રમાણે **નારીજાતિ** તત્વ એ કુદરતનું માનિતું સાધન છે, જેથી કુદરત નરજાતિની લોહચુમ્બીક શકિત નારીજાતિની પેદા કરનારી વીજળીક આત્મીક શકિતમાં ફેરવી નાખે છે.

જાતિભેદ જો તેના બહોળા અર્થમાં સમજ્યે તો તે કેવો પૂર્ણ અને માનવીઓના ફેરફારોમાં એક સરખો જણાઇ આવે છે! સ્ત્રી જાતિ જેવા ભેદોથી પોતાનું કાર્ય કરે છે તે તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેણી ભવિષ્યને માટે હાલની નીચી પંકિતપર રહે છે, તેણીની નેમો હમેશગીની છે. બીજાને માટેનો પ્યાર એ તેણીના ગુણોમાં સર્વેથી શ્રેષ્ટ છે અને પોતાથી (નરજાતિના) છુટા પડવા

પછી વર્ષો થયાં કાર્ય કરે છે, તેણીની મેમ જે ચીજની ઉપર વખત અથવા ફેરફાર અસર કરી શકતાં નથી તે ચીજને સંપૂર્ણતામાં લાવવાની છે.

સેંટ પોલ (St. Paul) પણ એ વિચારને આડ-કતરી રીતે નીચલા બોલોમાં ટેકો આપે છે. "**માનવીમાં સ્ત્રી શ્રેષ્ટાઈ ઉત્પન્ન કરનાર છે.**"

સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ટાઈ.

મીસીસ ફ્રાન્સીસ સ્વીની પ્રમાણે પુરાણા કાળની અથવા હાલના સમયની કોઇ પણ રચના પછી તે રચના ધર્મ સંબંધી, શીલસુદ્ગી સંબંધી અથવા તો દુન્યવી ખ્યાલોથી ભરી હોય તે ઉપર આપણે નજર નાખશું તો આપણને હમેશ માલમ પડશે કે તેમાં સૃષ્ટીને ગતિ આપી ચપળ બનાવનાર શકિત, એક મધ્ય બીંદુ તરીકે હમેશાં માલમ પડશે. આ મહાન શકિત અગાઉ **નારી જાતિ** તરીકે ગણાતી હતી; પણ હાલના તર્ક શાસ્ત્રમાં આત્મ શકિતનું તત્ત દબાઇ જવાથી અથવા સદંતર નાબુદ થઇ જવાથી એ મહાન શકિતને આપણે ખોટી રીતે નર જાતિ તરીકે માન્યે છિયે. કુદરતના અજબ અને ભેદ ભર્યા નિયમોના ઉંડા-ણમાં ઉતરવાને માટે આપણી ટુંક સમજશક્તિ આગળથી આવો મિથ્યા અને તર્ક શાસ્ત્રથી ઉલટો દુઇમાં ઐક્યતા (unity in duality) નો તફાવત દુર કરવોજ જોઇયે છે, ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે આપણી હદવાળી સમજ

શક્તિથી જાતિની ઐક્યતાનો ગુચવણ ભર્યો સવાલનો વાસ્તવીક નિર્ણય કરી શકીશું; ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે જાણી શકીશું કે નારી જાતિ એ એકજ જીવન, એકજ આત્મા અને એકજ પેદા કરનારી ચપળ શક્તિ છે કે જેની પદાર્થ મારફતે થતી પ્રકૃતિઓ ઉપર પ્રગટિ કરણના ઘણાક ફેરફારો આધાર રાખે છે. નર જાતિ ખરે-ખર એક જુદી પડેલી શક્તિ છે કે જે હંમેશગીને હદ-વાળા વખ્તમાં બદલી નાખે છે, જીંદગીની પાછળ મોત લાવે છે, ઝળકતી રોશનીને ભયભીત અંધકારમાં ફેરવી નાખે છે, ઉત્પતિને નાશવંત બનાવે છે, અને વૃદ્ધિના કામમાં ખલલ પાડી અપ વૃદ્ધિને જન્મ આપે છે, સર્વ-જનની માતા (Eternal Motherhood) જાણે કે પોતાથી છુટી પાડી પોતા સાથજ લડાઇ ઉઠાવે છે અને સૃષ્ટિનાં કાર્યનો ઉદ્દેશ એજ છે કે એ જુદા પડેલા પુત્ર (નરજાતિ) ને પોતામાં આમેજ કરી તેનું જીવન શુદ્ધ અને સંપુર્ણ બનાવવું. આ સર્વવ્યાપક શક્તિ (નારીજાતિ) પદાર્થમાં આમેજ થઇ તેને શુદ્ધ કરે છે, સુધારે છે, સ્વરૂપમાં લાવે છે, તેની સ્થૂળતાને સૂક્ષ્મતામાં ફેરવી નાંખે છે અને મોત, દુઃખ અને નસીબની કંગાળ્યત ઉપર જીત મેળવવાને સામર્થવાન બનાવે છે.

આ સિદ્ધાંત ઇશ્વરની ચોપડી—જેવી કે **કુદરત** તરફ નજર કર્યાથી સાબેત થાય છે, કુદરત વિશ્વ બંધારણના વ્યાપક નિયમો ચોકસ દર્શાવે છે. તપાસ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે **નારીજાતિનું** તત્તશ્રેષ્ટ છે, નરજાતિ

તત્વ જુદો પડેલો છે અને સંપૂર્ણ થઇ પાછો આમેજ થવાનો છે, અને નારીજાતિના તત્વ પ્રગટીકરણ વધારવા માટે છે."

મારી દીકરી આ ઉપરથી તું જાણી શકશે કે સ્રીને દરજ્જે કેવો બળવાન છે અને તેણીને શું કારણસર ઇશ્વરે પેદા કીધી છે. માટે મારી દીકરી તારા આવા દરજ્જાને લાયકની જીંદગી ગુજારજે અને તું એક વફાદાર સદગુણી અને પવિત્ર જીંદગી કેમ ગુજારી શકે તે માટે હવે તને સ્રી અને મરદનો સંબંધ કેવો પવિત્ર હોવો જોઇએ અને બદ સંબંધથી શું શું ખરાબી થાય છે તે ઉપર તારૂં ધ્યાન ખેંચું છું.



પ્રકરણ (૧૦) મું.

સ્ત્રી–મરદ વહેવાર.

"**Sex**—This little word covers half the happiness of mankind, and half the misery too. Sex is a cardinal fact of life and one of the prime movers of progress."
Profs: Geddes & Thomson.

"જાતિ:—આ નાના શબ્દ ઉપર મનુષ્ય જાતનો અરધો સુખ અને દુ:ખનો આધાર રહેલો છે. જાતિ એ જીંદગીની અગત્યની બાબદ છે અને આગળ વધવાને માટેનું એક અગત્યનું સાધન છે."

મારી દીકરી, હવે એક ઘણી અગત્યની બાબદ ઉપર તારૂં ધ્યાન ખેંચું છું. જે સ્ત્રી અને મરદનો એકેક સાથે કહેવો વહેવાર હોવો જોઇયે તે વિષે છે. આ બાબદ ઘણીજ અગત્યની છે કારણ ઘણીક છોકરીઓએ મરદ સાથેનો નેક વહેવાર નહી રાખવાથી અથવા એ બાબદની કેળવણી ન મળવાથી પોતાના નસીબનું, જીંદગીનું અને આબરૂ ઇજતનું નખોદ વાળ્યું છે. આગળ કરતાં હાલમાં જાતિ

વહેવાર દીનપરદીન વધતો જાય છે. જુવાન છોકરીઓને નીશાળે જવું પડે છે, ફરવાહરવા જવું પડે, કલાસોમાં જવું પડે છે, ચાકરનફરો સાથે વસવું પડે છે. હાલમાં આવી રીતે છોકરીઓ અને મરદોને એકેકના સંબંધમાં વારંવાર આવું પડે છે. મારી દીકરી તારી સંભાળ મારેથી સર્વે ઠેકાણે રાખી શકાતી નથી. તેથી મારેથી દુર હોય તે વખતે કોઇ ખરાબ મરદોના ફુસલાવ્યાથી આડે મારગે ન જાય તે માટે બુરા મરદોથી કેમ દુર રહેવું, મરદ સાથના બદ-વહેવારથી કેમ દુર રહેવું અને તેઓ ભોળી છોકરીઓને કેમ ફસાવે છે, અને તેઓની આબરૂ ઇજતની અને પવિત્રાઇનું કેમ નખોદ વાળે છે તે વિષે ઘણીજ અગત્યની સલાહ તને આપું છું તે તારી છાતી ઉપર કોટરી રાખજે. પહેલાં તને મરદ સાથના બદ વહેવાર કહેવા હોય છે તેના દાખલા દલીલો સાથે જણાવું છું અને બદ વહેવારથી નીતીનું અને સરીરનું નખોદ કેમ વળે છે. શું દુઃખ દરદો થાય છે તેની સમજણ આપું છું તે ખુબ ધ્યાનથી મનમાં રાખજે.

જાતીની ઉત્પતિનો ભેદ.

આગળ જણાંવ્યા મુજબ પહેલાં નર અને નારી જાતી સાથે જોડાયલાં હતાં. પણ પાછળથી એ જાતી છુટી પડી. નર અને નારી જાતિ છુટાં પડવાનું કારણ શું? એ સવાલોની હવે તપાસ કર્યે.

જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે, એક નેગેટીવ (Nagative) અને બીજી પોઝીટીવ (Positive) અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને ભભુકદાર રોશનીથી આરાસ્ત કરે છે, તેમજ સ્ત્રીને મરદના સામટા કાર્યથીજ આ દુનીયાની બલીહારી, ખુબસુરતી અને જાળવણી ચાલુ રહી છે. આ બે જુદી જાતી પેદા કરવાનો સર્વેથી મોટો ભેદ તો માણસ જાતની વસતીનો વધારો કરવાની છે. એ સબબથી આ બે જાતી વચ્ચે ઘણુંજ આકર્ષણ કુદરતે પેદા કીધું છે, જે વડે આ બે જાતી ઉમદા સદ્ગુણોથી એકેકમાં આમેજ થઇ જઇ તેમાંથી બાળક ઉત્પન્ન થાય છે. બે જાતીના આવાં જોડાણને આપણે લગન કહીયે છીયે, અને આવાં જોડાણથી બે જાતી ભરથાર અને મહોરદાર તરીકે ઓળખાય છે, અને આવી રીતના બે જાતીના જોડાણને **જાતી સંબંધી પવિત્ર વહેવાર** ગણવો જોઇયે.

આપણે ઉપલી દલીલ વડે જાણ્યું છે કે બે જાતી પેદા કરવાનો કુદરતનો ભેદ એજ છે કે તેઓમાં ઉમદા સદ્ગુણો ખીલે છે અને બાળકોની વૃદ્ધિ થાય. જો બે જાતીઓનો વહેવાર એવો હોય કે જે વડે તેઓમાં ઉમદા સદ્ગુણો ખીલતા હોય તો તે પવિત્ર વહેવાર કહેવાય છે. જો બે જાતી પવિત્ર આકર્ષણથી લગનની પવિત્ર ક્રીયાથી એકેકમાં આમેજ થઇ બાળક પેદા કરવા સંગત કરે છે તો તે પવિત્ર સંગત કહેવાય છે.

બદવહેવાર.

જો બે જાતી એકેકના સંબંધમાં આવતાં તેઓમાં હવસ અને દુરગુણી લાગણી ઉત્પન્ન થાય તો બદવહેવાર કહેવાય છે. આપણે જાણ્યું તેમ બે જાતીનું જોડાણ અથવા એકેકમાં આમેજ થવાનું કાર્ય કુદરતે ફકત બાળકોની વૃદ્ધિ ખાતરજ નીરમાન કીધું છે, માટે જે કોઇ આવું કાર્ય લગનના પવિત્ર ગાંઠ વગર ફકત પોતાનો હવસ તૃપ્ત કરવાજ કરે તો તેને બદ સંગતનો અથવા જનાકારીનો અજીમ ગુનાહ કીધેલો કહેવાય છે.

મારી વાહલી દીકરી આ અજીમ ગુનાહથી દુર રહેવાની દરેક કોશેશ કરજે. સ્ત્રીંજાતીનો ઉંચો દરજ્જો આવા નીચ કામથી બગાડતી ના અને તારી પાકદામાન તારા જીવ કરતાં વધુ કીમતી ધારીને સાચવી રાખજે, અને સ્ત્રીઓની પાકદામાન બગાડનારા બુરા મરદથી હમેશાં દુર રહેજે. પારકા મરદને તારા ભાઇસમાન ગણજે અને તેમજ તેઓ સાથે વર્તજે. જ્યાંસુધી પરણે નહી ત્યાંસુધી પવિત્રજ રહેજે. અને તારી આવી પવિત્રાઇ અને પાકદામાન સાચવે તે માટે એ પવિત્રાઇનો બગાડો કેમ થાય છે તે વિષે તને પહેલાં વાકેફ કરૂં છું અને આવી બગડેલી છોકરીઓનું નખોદ કેમ વળે છે તેના દાખલા રજુ કરૂં છું તે ઉપર ધ્યાન પુગાડજે.

બદવહેવાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે.

એ સામી જાતી સાથે મળતાં તેઓમાં બદ લાગણી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તે હવે તપાસયે.

મુખ્ય કરી આપણી બે ઈંદ્રીઓ આંખ અને કાન અને લાગણી વડે જાતીઓમાં બગાડો થાય છે. જો એક છોકરીમાં પોતાની આ ઇંદ્રિઓને કાબુમાં રાખવાનું અને લાગણીને પવિત્ર રાખવાની તરબીયત લીધી ન હશે તો સામી જાતિના શરીરના દેખાવો નજરે પડતાં અથવા સામી જાતીના લલચાવનારા શબ્દો કાને પડતાં તુરત તેઓની લાગણીમાં બગાડો થાય છે અને આવી રીતે બુરી લાગણીને વશ થાય છે તો તેઓ પોતાનો કાબુ ખોઇ દઇ બદ કરમ કરે છે. આવી રીતે ઘણીક છોકરીઓએ પોતાની પાક દામાન બગાડી છે, પોતાની આબરૂ ઇજતની ધુળધાણી કીધી છે, માબાપોને હીનપસતીમાં નાંખ્યાં છે. કેટલીકો હમેલદાર થઇ છે અને આવા નીચ કામથી થયલાં બાળકોનાં ખુન કીધાં છે, પોલીસમાં કેસો થયા છે, કેટલીકોએ આપઘાત કીધા છે. આવો એક બનાવનો દાખલો આપું છું તે ધ્યાનથી સાંભળજો.

બદવહેવારથી પાયમાલ થયલી છોકરીનો બોધકારક દાખલો.

એક ફસી ગયલી છોકરીનો દયાજનક દાખલો એક કવિ દરશાવે છે જેનો ટુંક સાર નીચે પ્રમાણે રજુ કર-

વામાં આવે છે :—" લ્યેા એક દાખલેા સ્ત્રીના દુઃખનેા તેણીને માબાપના લાડથી ઉધારવામાં આવી હતી, ગામડાંની શાંતિમાં તેણી જીંદગી ગુજારતી હતી. તેણી એવી તેા ખુબસુરત, ભેાળાં દીલની, સારા સ્વભાવની અને જુવાન હતી કે આપણી આંખથી આપણી મનશકિત શંકામાં રહેતી કે આપણે જે જોઇયે છીયે તે એક માંસ અને લેાહીની બનેલી સ્ત્રી છે કે તેણી એક સંપૂર્ણ સ્ત્રીજાતિનું કુદરતી હવાઇ રૂપ છે. પણ તેણીની ખીલતી ખુબસુરતી થેાડેા વખત રહી, તેણીનું સુખ થેાડેા વખત રહ્યું. કારણ એક બદમાસે તેણીને જોઇ અને તેને બદખવાસથી નીચલા ફસાવવાના સખુનેા તેણીના કાનમાં રેડયા. "તારેા ઉપકાર એ મારી જીંદગી અને મારૂં બેહસ્ત છે. તારેા ગુસ્સેા મારૂં દુઃખ, અને મારૂ મેાત છે." તેણીને આવા લલચાવનારા અને ખુશામત્યા બેાલની જાળથી તે ખુબસુરત ફિરેસ્તાના સ્વભાવ ઉપર જીત મેળવી, તેણીને ફસાવી અને આખરે તેણીને છેાડી ગયેા, કારણ તે એક હૈયે ખરેા બદમાસ માણસ હતેા, અને તે એવા નીચ કામ કરતાં પસ્તાતેા પણ ન હતેા. તેણીના બાપે તરતજ તેણીની પાકદામાન ખેાયલી હાલત જોઇ, તેણીને પેાતાના ઘરમાંથી કઠણ હૈયું કરી શ્રાપ દઇને કાઢી મુકી અને ઘરમાં પાછી આવવા દીધી નહી. એક ઉંચી ટેકરીપર ટાઢથી થથરતી તેણી ગઇ પણ તેણીનું બચ્ચું ટાઢથી મરણ પામ્યું. તે બચ્ચાંનાં આંખમાંના આંસુ પણ બરફ જેવાં, બંધાઇ ગયલાં હતાં. અને તેઓની ઉપર સુરજનાં કીરણ પડવાથી ચમકતાં

હતાં. તે લાચાર બાળકના હાથેા ઠંડાગાર થયલા ઘાસપર પડેલા હતા, પણ પેલી દુઃખના દરિયામાં ગરકાવ થયલી માતા ગાંડી થઇ ગઇ અને પેાતાના બચ્ચાંને પેાતાની દરકાર કર્યા વગર ત્યાં મુકયું. વસંત ૠતુમાં તેણી થેાડાં ઘાસનાં તણખલાં એકઠાં કરતી અને જ્યારે કેાઇ તેનું કારણ પુછતાં ત્યારે તેણી હસતી અને કહેતી "ઘાસ તેા મારી બહેનેા છે, જ્યારે હું મરી જઇશ ત્યારે મારી ગેારની પાસબાની એ ઘાસ કરશે." તેણી પેાતાના ફસાવનાર અથવા પેાતાના બાપ, મા, બચ્ચાં, બહેસ્ત, દેાઝખ અને ખેાદા કેાઇને વિષે કાંઇ બેાલતી હતી નહિ. એકાંત જગામાં ચાલતી હતી અને પેલાં સુકકાં ઘાસ સાથે વાત કરતી. જ્યાંસુધી તવાઇ ગઇ ત્યાંસુધી એમ કીધું. તેણી પેાતાનાં દુઃખ સિવાય બીજું દુનિયામાં કાંઇ જોતી હતી નહિ. અને તેણીની જુવાની તેા જાણે છાયા જેવી થઇ ગઇ અને અફસેાસ! આજ હાલતમાં તે બાપડી મરણ પામી!"

મારી દીકરી, આ દાખલા ઉપરથી બેાધ લેજે. પરણ્યા અગાઉ પારકા મરદ સાથે કદી પણ આવેા બદવહેવાર રાખતી ના. ઘણાક કેારગાએાએ આવી ફિરેસ્તા જેવી છેાકરીએાને ફુસલાવીને બગાડી છે, અને તેએાની આબરૂઇજત અને નસીબનું નખેાદ વાળ્યું છે. યાદ રાખજે કે આવા દાખલાએામાં સ્ત્રીએાનુંજ નખેાદ વળે છે, મરદને કાંઇ ખમવું પડતું નથી તે તેા છેાકરીએાને બગાડીને ત્યાંથી નાસી જાય છે. તેને ખુદા શીવાય બીજું

કોઇ શીક્ષા કરી શકતું નથી. યાદ રાખજે કે ઘણીક વખતે ફક્ત એકજ વખત એક છોકરી કોઇ મરદ સાથે સંગત કરે છે તો તેને મહીના રહે છે, અને જ્યારે તેણીનું પેટ મોટું થાય છે ત્યારે લોકોમાં તેણીની ફજેતી થાય છે. માટે આવા જુવાનોથી ચેતજે, લોભાઇ જતીના, તેઓના એશકી દેખાવથી, ખુબસુરતીથી, મીઠા મીઠા ફુસલાવવાના શબ્દોથી લોભાઇ જતીના. પણ આવા બદમાશો જ્યારે પણ તારા શરીર સાથે અથવા તારી લાગણી સાથે છુટ લેવાની માગણી કરે તો તેઓને ધીકકારી કાઢજે અને તેઓથી દુર રહેજે. અને તારા બાપ ભાઇઓને જણાવી દેજે કે તેઓ તેને બરાબર ઠેકાણે લાવી મુકશે.

નીશાળો આગળ પણ આવા કોરગાઓ ફર્યા કરે છે. તેઓ કેટલીક વખત ખરાબ છોકરીઓને નીશાળે અથવા કલાસોમાં શીખવા મોકલે છે અને તેવી ખરાબ છોકરીઓ વડે બીજી સારી છોકરીઓને ફુસલાવે છે, અને બપોરના રજાની વખતે અથવા સાંજે છોકરીઓને ફસાવવા લઇ જાય છે. માટે બનતા સુધી કોઇ પારકી છોકરી સાથે અથવા છોકરા સાથે નીશાળ છોડી કોઇ અનજાણાને ઘરે જતીના. તેઓ ગમે તેવા કાલાવાલા કરે તોબી જતીના. કેટલીક ખરાબ થયલી છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓ તુને લલચાવી પોતાને ઘરે બોલાવશે અને તુને ત્યાં એકલી હોવાથી તેઓ ફુસલાવી તુને જોરજુલમથી બીજા ત્યાં રાખેલા કોરગાઓ વડે બગડાવશે. માટે કોઇબી અજાણી છોકરીઓ,

અને સ્ત્રીઓને ઘર જતીના, કોઇ પારકા જુવાન સાથે પણ ફરવા જતીના પણ નીશાળેથી પાધરી ઘરે આવજે.

બદ વહેવાર

ગર્ભનો અટકાવ કરીને.

વળી એક બીજી બદી હાલમાં કેટલાક જુવાનોમાં ચાલુ થઇ છે જેથી પણ તુંને બચાવા માટે સલાહ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

આપણે જાણ્યું તેમ સ્ત્રી અને મરદ એ બે જાતિ બનાવવાનું મુખ્ય કારણ બાળકને પેદા કરવાનું છે અને તે માટે સ્ત્રી અને મરદના લગન થાય છે. પણ કેટલાક જુવાનો આ કુદરતના કાયદાને માન આપતા નથી અને બાળક પેદા કરવા ખાતર અકેકની સંગત કરતા નથી પણ પરણ્યા વગર પોતાના હવસ તૃપ્ત કરવા કરે છે. અને અકેકની આવી હવસી સંગત કરે છે અને બાળકનો અટકાવ કરે છે. આ બદી ઘણી જબુન છે અને કુદરત આવી બદી કરનારને કેમ શીક્ષા કરે છે તેનું હાલની તબીબી વીદ્યાની શેાધખેાળ વડે તને સમજણ આપું છું. જ્યારે એક મરદ અને ઓરત અકેકની સંગત કરે છે ત્યારે તેઓના જનન અવયવમાંથી પદાર્થ નીકળે છે. આ વખતે સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનનું મોંહ ખુલે છે જેમાં મરદનું વીર્ય અથવા

બીજનું એક ટીપું દાખલ થાય છે અને પાછું ગર્ભસ્થાનનું મોંહ બંધ થઇ જાય છે. એ વખતે સ્રીનું બીજ પણ ગર્ભાશયમાંથી નીકળે છે અને મરદના વીર્ય સાથે ગર્ભસ્થાનમાં આમેજ થઇ જાય છે ત્યારે સ્રીને ગર્ભ રહે છે. આવી રીતે મનુષ્યનું બીજ આવી સંગતથી ઉત્પન્ન થાય છે એ બીજ પહેલા ઘણુંજ નાનું $\frac{1}{200}$ ઇન્ચ જેટલું બારીક હોય છે જે વધીને બાળક થાય છે. કેટલીક વખતે આવી સંગતમાં સ્રીને મરદનો પદાર્થ ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થતો નથી તેથી ગર્ભ રહેતો નથી.

હાલમાં કેટલાક અનિતીમાન જુવાનીયાઓ પરણ્યા વગર બદવહેવાર એકેક સાથે રાખે છે, અને સ્રીને હમેલ રહે નહી તેથી આવી બદસંગતની વખતે સ્રીના ગર્ભસ્થાનના મોંહ નજીક રબર અથવા બીજી ચીજ મુકે છે અથવા મરદો પોતાની ઇંદ્રીઓ ઉપર કોઠરી પહેડે છે કે જેથી મરદનો પદાર્થ સ્રીના ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય નહી અને સ્રીને હમેલ રહે નહી. આ રીતની સંગત ઘણી નુકશાન કરનારી છે. પહેલાં તો સ્રી અને મરદનો જીવન રક્ષક પદાર્થ બરબાદ કરવામાં આવે છે. બીજું આ રીતે સંગત કરવાથી આ જીવનરક્ષક પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી સઘળો બહાર નિકળતો નથી પણ થોડોક ભાગ બન્નેના અવયવમાંથી બહાર નિકળતો રહી જાય છે અને તેઓના શરીર અંદર રહી કોહવા માંડે છે, માટે એ સંગત અકુદરતી કહેવાય, સંપુર્ણ કહેવાય નહી.

જ્યારે સ્ત્રી અથવા મરદ તેઓના પેદા કરવાના અવયવની વચમાં રબર અથવા બીજી વસ્તુઓનો પરદો ફરી અટકાવ કરતાં નથી ત્યારે સ્ત્રી અને મરદના અવયવ ખુલાસાથી એકેકના સંબંધમાં આવી, આ પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી જોઇયે તેટલા પ્રમાણમાં બહાર નીકળે છે અને એકેકના પદાર્થ એકેકનાં જનન અવયવને લાગવાથી એકેકના જુસ્સાની ગરમીને ઠંડી પાડે છે. આ સંગત સંપુર્ણ સંગત કહેવાય છે. જ્યારે બાળકનો અટકાવ કરનારી સંગતમાં રબર અને બીજી ચીજનો ઉપયોગ કરવાથી મરદનો જનન અવયવ સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનના સંબંધમાં બરાબર નહિ આવવાથી તેઓનો પદાર્થ પુરતા ખુલાસાથી બહાર નથી નિકળતો તેથી એ પદાર્થનો જે ભાગ અંદર અવયવમાં ખેંચાઇ રહે છે, અને તે ખેંચાઇ રહેલો પદાર્થ મુરદાલ અને ખરાબ થઇ લોહીમાં ફરે છે ત્યારે લોહીમાં બગાડો થાય છે અને હવસ વધારે ઉશ્કેરાય છે વળી બન્નેને આવી સંગતથી પુરતો સંતોષ પણ મળતો નથી. આ રીતે જે પદાર્થ શરીરમાં ખેંચાઇ રહે છે તે મુરદાલ અને કોયલો બની લોહીમાં ફરહર કરે છે જે પ્રમાણે દુધમાં ખટાશ નાખવાથી દુધ ફાટીને ગાંગડાવાળું થાય છે તેજ પ્રમાણે આ મુરદાલ પદાર્થ લોહીમાં દાખલ થઇ લોહીને ખડબચરૂં બનાવે છે. જે લોહીની ઉપર શરીરની તંદરોસ્તીનો મોટો આધાર રહે છે તેજ લોહી આ રીતે બગડે છે ત્યારે આખા શરીરમાં બગાડો થાય છે. આ ઝેરી લોહી છેવટે કમરના કાંથાને અને ભેજાને ઇજા કરે છે. ઘણીક વખતે

આવાં માણુસોને લકવો (Paralysis) થાય છે. કેટલા-કોને રૂમેટીઝમ, પઠરી, ગુરડાંના દરદો, અને કલેજાના દરદો થાય છે અથવા કેનસર થાય છે. કેટલાકોને માથાનો દુખારો અને અંધાપો થાય છે, આવી અપૂર્ણ સંગતથી સ્ત્રીને પણ હરકત થાય છે.

જે જુવાન છોકરીઓ પરણ્યા વગર મરદની સંગત કરે છે અને હમેલનો અટકાવ કરવા ગર્ભસ્થાનના મોંહ ઉપર રબર વગેરે મુકે છે કે જેથી ગર્ભસ્થાનનો ભાગ જે ગરમ થાય છે તેની ઉપર મરદનો પદાર્થ પડતો નથી તેથી સ્ત્રીના ગર્ભસ્થાનમાંથી તેણીનો પદાર્થ સઘળો ખુલાસાથી બહાર નીકળતો નથી પણ થોડો અંદર ખેંચાઇ રહે છે અને એ પદાર્થ મુરદાલ બની, કોહીને લોહીમાં ફરહર કરે છે, કલેજું આ ઝેહરી પદાર્થ-માંનું ઝેહેર ચુસી લે છે અને આ મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ હોજરીને બહાર કાઢવો પડે છે જેથી હોજરીની બીમારી ચાલુ થાય છે. અને પાચન શક્તિનો બગાડો થાય છે. સ્ત્રીના શરીરમાં આ મરણ પામેલાં લોહીનાં અણુ ભરપુર થઇ જાય છે ત્યારે જીવનશક્તિ આ મુરદાલ ચીજને બહાર કાઢી નાખવાની કોશેશ કરે છે. ત્યારે આ મરણ પામેલા ઝેરી અણુ આ સ્ત્રીની છાતી (થાન) માંની ખાંચા ખાચાવાળી જગ્યામાં ભરાઇ જાય છે. કારણ સ્ત્રીના થાનનો અંદરનો ભાગ ખાંચાખાંચાવાળો હોય છે. આ મરણ પામેલા ઝેહેરી પદાર્થ થાનમાં એકઠો થાય છે તેઓ ઘણા કઠણ માલમ પડે છે. આ મુરદાળ પદાર્થ મોટા જગ્યામાં

ત્યાં એકઠો થાય છે. સ્ત્રીને હવે દુખાવો થવા માંડે છે. તબીબને બોલાવવામાં આવે છે જે જણાવે છે કે થાનમાં નાસુર (કેનસર) થયું છે અને પછી તે થાન કાપી નાખવું પડે છે. તબીબો આવી રીતે નાસુર કેમ થાય છે તે જણાવી શકતા નથી અને જંતુઓથી થાય છે એમ જણાવે છે. પણ ડોકટર મેલવીલકીઠ એમ. ડી. ના મત મુજબ નાસુર (કેનસર) થવાનું એક કારણ આ પ્રકારની હલકી જીંદગી છે. જ્યારે હવસ ઉશ્કેરાય છે અને તેને કાબુમાં રાખવામાં આવતો નથી તો પછી આ દરદના ભોગ થવું પડે છે. મરણ પામેલો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં એકઠો થાય છે અને તે બહાર નિકળવાની કોશેશ કરે છે. આ ઝેરી પદાર્થ જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ થાય છે ત્યારે ગર્ભસ્થાનનું નાસુર (કેનસર) થાય છે પણ જ્યારે આ પદાર્થ થાનના ભાગમાં એકઠો થાય છે ત્યારે થાનનું નાસુર થાય છે. નાસુર તો લોહીના ઝેરી પદાર્થ-માંથી થાય છે. જો સ્વચ્છ ખોરાક અને સદગુણી જીંદગી ગુજારવામાં આવે તો કેનસર કદી થાય નહી, એજ પ્રમાણે આવી અકુદરતી સંગતથી ગર્ભસ્થાનની વસુરી, ગુરડાના દરદો, રૂમેટીઝમ વગેરે દરદો પણ થાય છે.

વળી ઘણાક જુવાનો હાલમાં ખરાબ ધંધો કરનારી વેશીયા સ્ત્રીને ત્યાં રાતના ભટકે છે. આવો ધંધો કરનારી વેશીયા સ્ત્રી ઘણીકને પરમો અથવા અજારનો ચેપી રોગ કોઇને જાહેરમાં અને કોઇને બાતેનમાં હોય છે, કારણ એમાં પણ કુદરતની ભારે શીક્ષા એઓને થાય છે.

વેશ્યા સ્ત્રી:—વેશ્યા સ્ત્રીનું શરીર ઝેહેરી અને ચેપી રેાગવાળું હેાય છે. એમ ધારેા કે એક માણસને જબરદસ્તીથી આખેા દીવસ આઠથી દસ વખત ખવરાવામાં આવે તેા તેની હેાજરીની હાલત કેવી થાય! કેટલી ચીજો તેને ખાવા ગમે, કેટલી ચીજો તેને ખાવા ન ગમે તે છતાં ખાવી પડે, ભુખ લાગી ન હેાય તે છતાં ખાવી પડે. હેાજરી ભરાઇ ગઇ હેાય તે છતાં ખાવી પડે, તેા આવા માણસને કેટલેા કંટાળેા લાગે અને શરીરને કેટલું દુ:ખ થાય, તેની હેાજરીમાં કેટલેા બગાડેા થાય, અને શરીરમાં ઝેહેરી પદાર્થ ફરી વળી ઘણાંક દરદેા ઉભરી નીકળે છે. આવીજ હાલત અનીતીનેા ધંધેા કરનારી વેશ્યા સ્ત્રીની હેાય છે. પૈસા મેળવવા ખાતર એક અનીતીનેા ધંધેા કરતી સ્ત્રી એક દીવસનાં ઘણાક બુરા માણસેાની હવસી સંગતેા કરે છે, જેથી શરીરના જ્ઞાનતંતુ અને અવયવેા ચાલુને ચાલુ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં આવે છે. અવયવમાંથી પદાર્થ ઘણેા વહે છે, ગર્ભસ્થાન બગડી જાય છે, જ્ઞાન-તંતુ ચાલુ ઉશ્કેરાયલાં રહેવાથી લેાહી ઝેહેરી થાય છે. ગરમીનું દરદ લાગુ પડે છે, આ દરદ ઘણુંજ ઝેહેરી ચેપવાળું અને દુ:ખદાયક થઇ પડે છે અને આવી સ્ત્રી ઝેહેરી અને અપવિત્ર થાય છે. અને આવાં બદકરમની ભારે શીક્ષા ભેાગવે છે. આવી સ્ત્રીએા પેાતે દુ:ખી થાય છે એટલુંજ નહી, પણ પેાતાનેા ચેપી રેાગ ઘણાક નીર-દેાશ સંસારમાં ફેલાવે છે અને તેથી ઘણીક બાઇડીએા અને બાળકેા દુ:ખી અને એવાં દરદેાના ભેાગ થાય છે.

આ વેશીયા સ્ત્રીઓને ત્યાં જે જે મરદો જાય છે તેઓ દરેકને આ ચેપી રેાગ કાઇને થેાડા અને કેાઇને ઘણા પ્રમાણમાં લાગુ પડેલેા હેાય છે, અને આવા બદ જુવાનેાજ મેાટે ભાગે ઘણીક સદગુણી છેાકરીઓને બગાડે છે. આવા ચેપી રેાગવાળા જુવાનેા સાથે કેાઇબી છેાકરી એકબી વખતે સંગત કરે છે તેા આ છેાકરીને પણ પરમેા અથવા આજારનું દરદ લાગુ પડે છે, જેથી તે છેાકરીને ઘણાં દુ:ખ દરદેા લાગુ પડે છે અને પરણેલી જીંદગીમાં પણ પેાતે અને પેાતાના બાળકેા અને પેાતાના ભરથારને દુ:ખી દરદી બનાવે છે. તેણીના બાળકેા પણ દુ:ખ દરદેાવાળાં અને સીકળી પેદા પડે છે અને આવું કુટુંબ સંસારી સુખ ભેાગવી શકતું નથી. કેટલાક તબીએા જણાવે છે કે હાલમાં સેંકડેા છેાકરીઓ આવા બદવહેવારને લીધે ચેપી આજારના દરદેાના ભેાગ થઇ પડી છે.

માટે મારી દીકરી, કેાઇબી મરદ સાથે બદવહેવાર રાખતી ના, નહી તેા કુદરતની ભારે શીક્ષા આવી રીતે ખમવી પડશે. પરણ્યા અગાઉ આવેા બદ વહેવાર કેાઇબી મરદ સાથે રાખતી ના અને પરણ્યા પછી હમેશ તારા ભરથારનેજ વફાદાર રહેજે. તારી પાક દામાન અને વફાદારી એજ એક સ્ત્રીના સર્વેથી મેાટેા સદગુણ અને જીવતર છે તે સાચવી રાખવાની હમેશાં કેાશેશ કરજે.

હવે એક સ્ત્રીએ પેાતાની પાકદામાન સાચવવા શું કેાશેશ કરવી જોઇયે તે વિષે આવતા પ્રકરણમાં જે સલાહ આપું છું તે ઉપર ધ્યાન આપજે.

પ્રકરણ (૧૧) મું.

સ્ત્રીની પાકદામાન
એજ
સ્ત્રીનો ખરો શણગાર અને સત્યજીવન છે.

(Sexual Purity.)

So dear to heaven is saintly chastity,
That when a soul is found sincerely so,
A thousand leveried angels lackey her.
Milton.

"મીનોઈ દુનિયામાં સાધુની પવિત્રતા એટલી તો વહાલી છે કે, જ્યારે એવો આત્મા ખરેખરો માલમ પડે છે, ત્યારે હજારો ફરેસ્તાઓ સુંદર પોશાકમાં સજ થઇ તેની ખીદમતમાં હાજર રહે છે."—મીલટન

"Chastity, the lily of virtues, makes men almost equal to angels. Nothing is beautiful but what is pure, and the purity of men is Chastity."

St. Francis of Sales.

"પવિત્રતા, એ સર્વ સદ્દગુણોની લીલી (ફુલ) છે, અને માણુસને લગભગ ફિરેસ્તા જેવાં બનાવે છે. પવિત્રતા સિવાય બીજું કાંઈ પણ સુંદર નથી અને માણસની અશોઇ એજ પવિત્રતા છે.

The chaste heart is like the mother pearl, that can receive no drop of water but such as comes from heaven; for it can accept of no pleasure but that of marriage, which is ordained from heaven........."

"જે પ્રમાણે મોતીની છીપ (જે સમુદ્રના પાણીમાં રહે છે તે છતાં તે પાણી અંદર લેતું નથી) પણ ફકત આકાશમાંથી પડતું પાણીનું ટીપું અંદર લે છે, તેજ પ્રમાણે પવિત્ર હૈડું લગનની મોજ જે કુદરત તરફથી નિર્માણ થઇ છે તે સિવાય બહારની મોજ ભોગવતું નથી."

"One of the most important aims of humanity is the education of chaste women"—Leo Tolstoy,

"માણુસ જાતની સર્વથી મોટી નેમ એ સ્ત્રીને પતિવ્રતાનું શીક્ષણ આપવાનું છે."

મારી દીકરી, મારી જીંદગીની મોટી નેમ તને એક પાકદામન અને પતિવ્રતા સ્ત્રી બનાવાની છે કારણ એજ એક સ્ત્રીનો ખરો શણગાર છે અને સત્યજીવન છે.

હિંદી સ્ત્રીઓ શરીરનો શણુગાર કપડાં અને જવેરાતથી કરે છે તેમાં મોટો ભેદ સમાયલો છે. અસલના પુરાણા કાળમાં દેવદાસીઓ પોતાનું સર્વસ્વ પોતાના દેવને અરપણુ કરતી હતી, કોઇ મરદ સાથે પરણુતી હતી નહી, અથવા બદવહેવાર રાખતી હતી નહી, પણ પોતાના દેવની ભકિતમાં વખત ગુજારતી હતી. તેઓ વારંવાર સુંદર શણુગાર કરી મોટી મોટી સભાઓમાં ગાયણુ ગાતી અને નાચતી હતી. તેઓ પોતાના શણુગારમાં, ગાયનમાં અને નાચમાં પવિત્રતાના ઉમદા શીક્ષણો મરદોને આપતી હતી. તેઓનો શણુગાર ગાયન અને નાચથી મરદો ઉપર એવી તો પવિત્ર અસર થતી કે તેઓ સ્ત્રીજાતિ તરફ બદહવસી વિચાર કરતા ન હતા પણ તેઓને દેવતાઇ માની તેઓ તરફ ભક્તિભાવ દેખાડતાં આવી દેવદાસીઓથી શીખતા હતા. તેઓ શણુગારમાં આંખને આજતા હતાં જે દેખાડતાં કે રાતદીવસની દેવની ભકિતથી તેઓને એવું અંજન મળ્યું છે કે તે આંખો જે મરદો ઉપર પડતી તેઓમાં ભકિતભાવ ઉત્પન્ન થતો હતો અને તેના તેજથી હવસ બળી જતો હતો. કાનમાં એરીંગો પહેરતી જેથી એવુ જણુાવતી કે કાનની અંદર ઇશ્વરના પવિત્રતાના શીક્ષણો હમેશાં તેઓને સંભળાંતા હતાં, અને તેની યાદ ચાલુ રાખવાના ચિન્હ તરીકે એરીંગ પહેરતાં હતાં. નાકની અંદર નખી પહેરતાં જે એવું દેખાડતા કે જે સ્ત્રી પાકદામાન સાચવી છે તેણીનુંજ નાક શણુગારેલું છે, અને નાક વગર સ્ત્રી બદસુરત દેખાય છે તેજ પ્રમાણે

પાકદામાન ખોયલી સ્ત્રી રદ બાટલ થાય છે. ગળાંની અંદર સોનાની સાંકળી અથવા કંઠમાળા પહેરતી તે એવા ચિન્હ તરીકે કે તેણી ધર્મની સાંકળથી જીંદગીની સાંકળને એકત્ર કરતી હતી, યાને જીંદગી સુધી ધર્મને પળવાર પણ તજી દેતી ન હતી. હાથમાં બાંગડી પહેરતી તે ઇશ્વરના નામથી ધર્મદાન નાચાર બેચારને કરવા માટે, અને પગમાં ઝાંઝર બાંધી છુમ છુમ ચાલતી કે તેણીના પગડીયાના અવાજથીજ મરદોના મનમાંથી દુરગુણી વિચાર દુર થતા હતા. જેમ છુમ છુમ અવાજથી જનજાનવર સાંપ નાસી જાય છે તેજ પ્રમાણે આવા અવાજથી ખાસ કરી નાચતી વખતે મરદોના મનમાંથી બુરા વિચારો નાશી જતા હતા, અને સુંદર પોશાકથી શરીરને શણગારતી તે એવા ચિન્હ તરીકે કે એક પવિત્ર સ્ત્રીનું પાક જીંદગીથી શરીર એવું તો તંદરોસ્ત બને છે કે તે ખુબસુરત દેખાય છે અને પવિત્રતાનો પમરાત તેણીના શરીરમાંથી નીકળી ચોતરફ ફેલાય છે. આ દેવદાસીઓના ભકિતભાવ અને ઉમદા શીક્ષણોના ગાયનો અને નાચથી મરદો ભકિતમાં લીન થઈ જતા અને સ્ત્રીઓને દેવતાઇરૂપ માની નમન કરતા હતા.

મારી દીકરી, તું આ દેવદાસી માફક તારી પવિત્રતાથી મરદોને પાક બનાવતી અને સ્ત્રીઓ તરફ ભકિતભાવ ધરાવતા તેઓને બનાવતી જોવાને માટે મારી આ જીંદગી તુંને અરપણ કરવા ઇચ્છું છું.

તું જ્યારે પણ તારા શરીરનો શણગાર કરે ત્યારે એ શણગારનો ભેદ જે મે તને જણાવ્યો છે તે ઉપર

હમેશાં ધ્યાન પુગાડજે. તારી પવિત્ર જીંદગીથી તારા ચહેરાનું નુર; તંદરેાસ્ત શરીરની સેાભા, અને એવા પાક શરીરમાંથી નીકળતેા પમરાત એવેા નીકળશે કે સાદા પેાશાકમાં પણ તું એવી સુંદર દેખાશે કે આવા બહારના શણગારની કાંઇ જરૂર પડશે નહી.

દરીયામાં મેાતી કેમ પાકે છે? આકાશ ઉપરથી પડતાં સ્વચ્છ દવનાં ટીપાં પેાતા અંદર લેવાજ મેાતીની છીપ પેાતાનું મેાંહ ઉંઘાડે છે. અને જેવાં આ દવનાં ટીપાં અંદર દાખલ થાય છે કે છીપ પેાતાનું મેાહ બંધ કરે છે. આ ટીપાં આ છીપમાં રહી તેનું તેજ મેળવે છે અને તેના મેાતી બને છે, એજ પ્રમાણે એક પતિવૃતા સ્ત્રી આકાશ ઉપરથી નીરમાણ થયલા પેાતાના ખાવીંદ સિવાય બીજા કેાઇ પણ પારકા મરદનું બીજ પેાતાના ગર્ભસ્થાનમાં રાખતી નથી.

શરીરની પવિત્રતા.

એક સ્ત્રીએ બે રીતની પવિત્રતા સાચવવાની છે એક તેા શરીરની અને બીજી મનની.

પાક દામાન સાચવવા શરીરની પવિત્રતા અગત્યનેા ભાગ બજાવે છે. શરીરને પારકા મરદના હવસથી બગાડવા દેવું નહી એજ ખરી પાકદામાન છે.

માટે મારી દીકરી, પારકા મરદોને તારા શરીર સાથે કદી પણ છુટ લેવા દેતીના, એવા હલકા મરદોથી દુરજ રહેજે નહી તો શરીરની પવિત્રતા ખોઇ દેશે.

મરદ અને ઓરતના શરીરો કાચના જેવાં છે. જેઓને ભાગવાની ધાસ્તી વગર સાથે લઇ જવાઇ શકાતાં નથી અથવા એકેકને સાથે અફડાવી શકાતા નથી, તેઓ એ એક જાતના ફુળો જેવાં છે જે જો એકેકને અડડે છે તો ગમે તેવાં સારા હોય તોપણ બગડે છે. અથવા તો એક વાસણમાં રહેલાં પાણી જેવાં છે જે ગમે તેવું તાજુ હોય છે તેને જયારે જાનવર અડકે છે તો તેની તાજગી જતી રહે છે. તેથી મારી દીકરી તારા શરીરને પારકા મરદના શરીર સાથે અભડાવા દેતીના નહી તો શરીરની પવિત્રતાનો નાશ થઇ જશે, અને શરીરને આવી રીતે બગાડશે જે ગમે તેવી રીતે નાહવાથી અથવા સાબુ લગાડવાથી પવિત્ર થઇ શકશે નહી.

માટે મારી દીકરી, આવી છુટ લેતા બદ મરદોથી હમેશાં દુર રહેજે, તેઓને તારા શરીર સાથે છુટ લેવા દેતી ના, કારણ મીઠાં બદામના ઝાડને એક બકરો પોતાની જીભ લગાડે છે ત્યારે તે ઝાડ કવરૂ થઈ જાય છે, તેજ પ્રમાણે આવા બદ મરદોના શરીરમાંથી, આંખોમાંથી, અને મોહમાંથી એવી તો અપવિત્ર શકિત બહાર પડે છે કે તારી પવિત્રાઇનો જલદી નાશ કરી નાખશે અને તુંને બદફેલીમાં ફસાવી નાખશે.

ફૂળો જ્યારે આખાં હોય છે ત્યારે તેઓને ઘાસમાં, રેતીમાં અને પાદડાંમાં કોહતાં સાચવી રખાય છે, પણ એક વખતે તેઓને કાપવામાં કે ભાંજવામાં આવે છે તો તેઓને કોહતાં સાચવી શકાતાં નથી. સીવાય કે તેઓને સાકરના સીરામાં મુરબો કરી રાખવામાં આવે, તેજ પ્રમાણે જેઓ પોતાની પવિત્રાઇ ખોઇ દે છે તેઓને જંદગી અને ભકિતથી બદફેલીમાં સાચવી શકાય છે.

મનની પવિત્રતા.

જે છોકરીઓ મનની પવિત્રતા રાખતી નથી તેથી પણ પોતાની પાકદામાન ખોહી દે છે. માટે મનની પવિત્રતા કેમ બગડે છે અને તેથી પાકદામાન કેમ ખોઇ દેવાય છે તે વિષે સમજણ આપું છું તે ખુબ ધ્યાનમાં રાખજે કે જેથી અપવિત્ર થવાનો સંભવ કદી રહેશે નહી.

આગળ જણાવ્યું તેમ મુખ્ય કરી આપણી બે ઇંદ્રીઓ આંખ અને કાન વડે લાગણી બગડે છે. જ્યારે મરદજાતિના અવયવો નગન હાલતમાં નજરે પડે છે, ખરાબ ચેનચારા નજરે પડે છે અથવા ફુસલાવનારા શબ્દો કાને પડે છે ત્યારે જો લાગણી ઉપર કાબુ રાખવામાં આવતો નથી તો એક સ્ત્રી બદકરમ કરે છે અને પોતાની પાકદામાન ખોહી દે છે. જો આવા વખતે લાગણીઓ ઉપર કાબુ રહેતો ન હોય તો તુરત આવા દેખાવો

અને મરદોથી દુર થઇ જવું, અને બંદગી કરવી અથવા કોઇ બીજા કામકાજમાં મશગુલ થઈ જવું.

જો આવા બનાવોમાં લાગણી બગડતી હોય તો જાણવું કે આંખ, કાન અને લાગણી ઉપર કાબુ આવ્યો નથી અને એઓને કેળવવાની ખાસ જરૂર છે.

એક છોકરીએ આંખને એવી રીતે કેળવવી જોઇયે કે એક મરદનું શરીર અથવા અવયવ પછી તેઓ નગ્ન હાલતમાં પણ હોય તો તે નજરે પડતાં શરીરમાં બુરી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય નહિ. જો લાગણીનો બગાડો થતો હોય તો દુરથી આવા દેખાવો નજરે પડતા તે હીમતથી જોવા, સરમાઇ જવું નહી. વારંવાર આવા દેખાવો નજરે આવતાં લાગણીઓ ઉપર કાબુ આવશે અને લાગણી બગડતી અટકશે. એક સ્ત્રીને નરસ તરીકે હમેશાં કુટુંબમાં કામ પડે છે. માટે ઘણીક સ્ત્રીઓને મરદ બિમારોની સારવાર કરવાની વખતે હૉસ્પિટલોમાં આવા દેખાવો માટે ખાસ શીક્ષણ આપવામાં આવે છે.

હાલમાં કેટલાક વિદ્વાનો "જાતિ સંબંધી કેળવણી" નીશાળોમાં દાખલ કરવાનો વિચાર કરે છે જ્યાં મરદ અને સ્ત્રીના જનન અવયવોનું ખાસ શીક્ષણ આપવા ધારે છે, જેથી જુવાન્યાઓમાંથી ખોટી શરમ દુર થાય અને એ અવયવોનો બદ ઉપ્યોગ કરતા અટકે અને તેને પવિત્ર રાખવાની કોશેશ કરે.

જો આવી ટક ન મળે તો તબીબી પુસ્તકમાં જનન અવયવો વિષે ખુલાસા કરવામાં આવ્યા છે અને ચીત્રો આપ્યાં છે તે વાંચવા પણ આવા અભ્યાસથી લાગણીઓ અને વિચારો બગડવા દેવા નહી પંણ હમેશાં તેઓને અંકુશમાં રાખ્યા કરવા. આવી રીતે આંખ અને લાગણી ઉપર કાબુ આવશે, અને બગડી શકાશે નહી. **કાનને એવી રીતની** કેળવણી આપવી જોઇયે કે મરદો તરફથી ગમે તેવા લલચાવનારા શબ્દો, પછી પ્યારના કાં નહી હોય, તે કાને પડતાં જરા પણ લાગણીને બગડવા દેવી નહી અથવા કાબુ ખોહી દેઇ મરદને વશ થવું નહી. ગમે તેવા મીઠા અને ખરાબ કામ માટે ફુસલાવનારા શબ્દો કાને પડે તો તેથી લલચાઈ જવું નહી પણ તુરત સાવચેત રહેવું, અને જાણવું કે આ શબ્દો તને બદીમાં ફસાવા માટે બદમરદ બોલે છે, તેથી એવા શબ્દોને વશ થઇ બદ કરમ કરવા ફસવું નહી પણ એવા શબ્દો તરફ તીરસ્કારે જાહેર કરવો અને તેને ઉલટી શીખામણ આપવી કે "હું તારી બેહેન જેવી લાગું અને મને બગાડવી એ તારી બેહેનને બગાડવા બરાબરનો, ગુનાહ તું કરે છે." જેથી આ ફુસલાવનારનું જોર તુટી જશે, અને જો વધુ કંટાળો આપે તો માબાપ અથવા બીજા નેક મરદ અને સ્ત્રીઓને ખુલાસો કરી મદદ લઇ તેને દુર રાખવો.

વિચારો ઉપર એવો કાબુ રાખવો જોઇયે કે સામી જાતી તરફથી જે જે લલચાવનારા દેખાવો નજર આગળ આવે અને તેઓ તરફથી જે જે ફુસલાવનારા

શબ્દો કાને પડે તેથી મનમાં ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થાય નહી, જેવા ખરાબ વિચારો ઉત્પન્ન થવા માંડે કે ઝટ કાઢી નાખવા અને મનને યાને વિચારોને કોઇ બીજીજ બાબત ઉપર રોકી દેવું અથવા બંદગી કરવી, અથવા કોઇ સાથ ભલતી બાબદની વાતચીત કરવા મંડી જવું. પણ આવા બદવિચારોને મનમાં મુળ લેવા દેવું નહી કારણ ખરાબ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવામાં આવે છે અને પંપાળવામાં આવે છે તો મન અને શરીરને નુકશાન કરે છે અને બદ કરમ કરાવે છે. જે પ્રમાણે આપણા ઘરમાં કોઇ લુચ્ચો માણુસ દાખલ થવા આવે તો તેની પુછપરછ કરી તેને દરવાજા આગળથીજ હાંકી કાઢવામાં આવે છે તો તે ઘરમાં નુકસાની થતી અટકી જાય છે પણ આવા માણુસને જો દાખલ કરવામાં આવે છે અને આસરો આપવામાં આવે છે તો તે બદ માણુસ તે ઘરમાં ચોરી લુટફાટ અને બદ કરમ કરે છે અને તે ઘરને ઘણું નુકસાન પુગાડે છે, એજ પ્રમાણે બદ વિચારોને મનમાં દાખલ કરવાથી અને પંપાળવાથી એક માણુસના મન અને શરીરને નુકશાન પુગે છે અને તે પાછળથી બદકરમ કરે છે. તેથી મનના દરવાજા આગળ એવી તકેદારી રાખવી કે ખરાબ વિચાર દાખલ થાય નહી અને જો દાખલ થાય તો તુરત ઘણા તીરસકાર સાથે બહાર હંકારી કાઢવા, જેથી બદકરમ કરતાં બચી જઇ શકાશે. બદ-વિચારો આવતાં બંદગી કરવાથી અને ખુદા પાસે મદદ માંગવાથી પણ આવી બદલાલચો સામે થવાને શકિત

મળશે, માટે એવી મનની બગડેલી હાલત વખતે બંદગી કરવાની હમેશાં કોશેશ કરવી. અથવા તો અશો માણુસો, ભકતોની જીંદગીના હેવાલો વાંચવા.

ખોરાક:—મન અને શરીરને પવિત્ર રાખવા સાદા ખોરાકની ખાસ જરૂર છે. જો વિચાર બગડતા હોય, હવસ ઉસકેરાતો હોય તો તીખો, ખાતો, મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહી, ચાહ, કોફી, દારૂ ગોશનો ખોરાક લેવો નહી, પણ દુધ, તરકારીનો ખોરાક લેવો, અથવા જરૂર જોગો અપવાસ પાળવો.

જો હવસ ઉસકેરાતો ઘણો હોય, ખાનગી અવયય ઉસકેરાયલી હાલતમાં આવે તે વખતે તે ઉપર ઠંડું પાણી ખુબ રેડવું જેથી હવસ નરમ પડી જશે અને ખાનગી અવયવ શાંત થઇ જશે.

મારી દીકરી આવી કોશેશોથી તું તારી પાકદામાન સાચવી શકશે. જે પ્રમાણે ગોલાબનું ફુલ સુંદર લાગે છે કારણ તેમાં સુંદર પમરાત રહેલો છે, પણ જો એ પમરાત જતો રહે છે અને તેમાં ગંધકી થાય છે તો એજ ગુલાબને સર્વે કોઈ ધીકારે છે તેજ પ્રમાણે એક સ્ત્રીની સુંદરતા અને પમરાંત તેણીની પાકદામાનમાં સમાયલી છે પણ એક બગડેલી સ્ત્રી બદસુરત અને ગંધાતી માલમ પડે છે અને સર્વે તેણીને ધીકારે છે.

ગમે તેવી ખુબસુરત સ્ત્રી નાક વગર બદસુરત માલમ પડે છે, તેજ પ્રમાણે એક સ્ત્રીનું નાક એજ તેણીની પાકદામાન અને આબરૂઇજત છે અને તે વગર એક ખુબસુરત સ્ત્રી પણ નકતી અને બદસુરત લાગે છે.

મારી દીકરી બદલાલચોથી દુર રહેવા અને ગમે તેવી આફતમાં પણ પાકદામાન સાચવી રાખવા માટે આપણા અશો જરથોસ્ત સાહેબનો દાખલો હમેશાં ગોખી રાખજે. યજશનેના ૧૯) માં હામાં જણાવ્યુ છે કે હુરેમને જરથોસ્ત સાહેબને જણાવ્યું કે "ઓ જરથોસ્ત તને સારી દુન્યાનું રાજપાત આપું તું તારી અશોઇ છોડી દે." ત્યારે આપણા જરથોસ્ત સાહેબે જણાવ્યું કે "અગર મારો તન અથવા જાન છુટાં પડે, મારાં હાડકાંના ચુરેચુરા થઇ જાય તોપણ મારી અશોઇ છોડીશ નહી." તેથી મારી દીકરી તારી સામે ગમે તેવી આફતો આવે, બદલાલચો આવે તોપણ તારી પાકદામાનને તજી દેતી ના. તારી પાકદામાનને પૈસાથી અને તારા જીવથી પણ વધારે કીમતી જાણજે, અને સાચવી રાખજે, તેાજ તું મીનોઇ સુખ ભોગવી શકશે અને હજારો ફીરેસતાઓ તને આશીશ દેશે અને તારી ખીદમત કરશે.

પ્રકરણ (૧૨) મું.

માબાપની સેવા.

—:o:—

માબાપઃ—મારી દીકરી ખરૂં સંસારનું સુખ ભોગવવા માગતી હોય તો પહેલાં માબાપની સેવા કરજે. માબાપની સેવા એ ખુદાની સેવા છે; કારણ માબાપ આ દુન્યામાં ખુદાના પ્રતીનીધી તરીકે કામ બજાવે છે. જે પ્રમાણે આપણા હીન્દુસ્થાનમાં રાજાનું કાર્ય આપણો "વાઇસરોય" કરે છે અને તેજ રાજાનો પ્રતીનીધી અને સ્વરૂપ જેવો છે તેજ પ્રમાણે આ દુન્યામાં માબાપ એજ ખુદાનુ સ્વરૂપ અને પ્રતીનીધી છે. મારા દીકરી વિચાર કરકે તુને આ દુન્યામાં હસ્તીમાં લાવનાર કોણ? તારા માબાપ. માબાપ પોતાના શરીરના લોહીમાંથી અને તેના ભોગે તને પેદા કીધી છે. તું તેઓનાજ માસ અને લોહીમાંથી પેદા થઇ છે.

તારી માતાએ નવ મહીના સુધી તને પેટમાં રાખી અને પોતાના લોહીમાંથી તારૂં પોષણ કીધું. નવ મહીના સુધી તને પેટમાં રાખવાથી તારી માતાને કેવી અડચણ અને વેદના ખમવી પડી હશે તેનો વિચાર કર.

જ્યારે આપણે ભુખ્યા થઇયે છીયે ત્યારે કોઇ આપણુને ખોરાક પુરો પાડે છે ત્યારે આપણે આભારની લાગણીથી તેનો ઉપકાર માન્યે છીયે. પણ વિચાર કર મારા બેટી કે તારા માબાપનો આભાર કેમ વાલી શકશે? તારી માતાએ તને તરતરકારી અથવા બીજા ખોરાકથી તને પેદા કીધી નથી પણ ખુદ પોતાના લોહીથી તને પોષણ આપ્યું છે. નવ મહીના તું જ્યારે તારી માતાના પેટમાં હતી તે વખતે તેણીનું લોહી તારા શરીરમાં નાળયા મારફતે ફરી તારા શરીરને પોષણ મલતું અને તે ખીલતું હતું. વલી તને જન્મ આપતી વખતે તેણીને કેવી વેદના ખમવી પડે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. તું જો એકુ સુવાવડ-ખાનામાં જઇ જન્મ આપતી સ્ત્રીઓને તપાસસે ત્યારેજ તેઓનો જન્મ આપતી વખતના દુ:ખનો ખ્યાલ આવશે. વળી જન્મ આપ્યા પછી તેણી ચાલીશ દીવશ સુધી બીછાના ઉપર રહી જે બીમારી અને વેદના ખમે છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ. જન્મ આપ્યા પછી તેણી કેટલો વખત સુધી નબળી અને બીમાર રહે છે એટલુંજ નહી પણ ઘણીક સ્ત્રીઓ સુવાવડની વેદનાથી મરણ પામે છે પોતાના જીવનો ભોગ આપે છે. જે પ્રમાણે એક સીપાહ બચ્ચો (Soldier) પોતાના દેશના રક્ષણ માટે લડાઇના જખમોની વેદના ખમે છે અને લોહી અને જીવનો ભોગ આપે છે તેજ પ્રમાણે એક માતા પોતાના બાળકના રક્ષણ અને જન્મ વખતે પોતાના જનન અવયવના જખમો ખમે છે, લોહીનો અને કેટલીક વખતે જીવનો

ભોગ આપે છે. જન્મ આપતી વખતે એક સ્ત્રી પોતે જીવતી રહેશે એમ ખાતરીથી કહી શકિત નથી. માટે મારી દીકરી તારી માતાના આવા ભોગ માટે તુ તેણીની કેટલી આભારી છે અને આવો આભાર વાળવાને માટે તુ તારી આખી જીંદગી તેણીને અરપણ કરે તો પણ પુરતી કહેવાય નહી. પણ અહીયાંજ તેણીની વેદના, કાળજી અને ભોગ અટકતા નથી. જન્મ આપી રહ્યા પછી કાંઇ મહીનાના મહીના સુધી તેણી પોતાના લોહીમાંથી બનતું દુધ પોતાની છાતીમાંથી તને પાય છે અને તને પોષણ આપે છે. આખો વખત તારી આગળ રહે છે. પોતાની ઉંઘ અને આશાયશનો પણ ભોગ આપે છે, દીવસે તેમજ રાત્રે પણ તને રાહત આપવા કાલજી રાખે છે, ત્યાર પછી તને ખાતાં, બોલતાં, ચાલતાં શીખવવાને માટે કેટલી મેહેનત લેય છે. મારી દીકરી, તુને પાળવા, પોષવા મોટી કરવા તારી માતા પોતાના લોહીનો, જીવનો, આશાયશનો, ઉંઘનો કેમ ભોગ આપે છે તેનો ખ્યાલ હવે સારી રીતે આવ્યો છે અને આવા ભોગનો બદલો તું આ દુન્યામાં કદી પણ પુરતો વાળી આપી શકશે નહી. તારી માતાની આખી જીંદગી સુધી ખીદમત કરશે. સેવા કરશે તોપણ જે જેહમત અને જાતી ભોગ તારી માતાએ તારે માટે આપ્યો છે તે વાલી શકશે નહી. માટે મારી દીકરી, તારી માતાને હમેશાં સુખ અને આનંદમાં રાખવાની કોશેશ કરજે. કારણ તેણીને સુખ મળશે તોજ

તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે. માણસજાતમાં ખામી તો હોય છે તેમ ઘણીક વખતે માતાઓ પણ ખામીવાળી હોય છે. પણ તેણીની ખામી તું જોતી ના, તેણી તરફથી કાંઇબી તને ખમવું પડે તે સર્વે શાંતીથી સહન કરજે, કારણ તેણીએ જે ભોગો તને પાળવા પોષવામાં આપ્યા છે તેના કરતાં તું વધુ ભોગ આપી શકશે નહી, અને તેણીએ જે જે સહન કીધું છે તેવું ગમે તેવું તેણી તરફના દુ:ખ છતાં તું તેટલું સહન કરી શકશે નહી. માટે મારી દીકરી, ગમે તેવું દુ:ખ પણ તને માતા તરફથી મલે તે છતાં તેણીની સેવા કરજે અને તેણીના આશીશ મેલવવાની કોશેશ કરજે જેથીજ ઘરસંસારનું સુખ ભોગવી શકશે. જે ઘરમાં માતા અને ફરઝંદ વચ્ચે કંકાશ હોય છે તે ઘરમાં સંસારી સુખ હોતું નથી.

પીતા :—મારી દીકરી, તારા પીતા તરફથી તને સંસારસુખ અને સગવડ કેટલી મળે છે તેનો ખ્યાલ કીધો છે? તું તારા પીતાના લોહી અથવા ખુનથી પેદા થઇ છે. તારો પીતા તને દરેક રીતની ઘરમાં સગવડ આપવા, કેળવણી આપવા, કપડા, ખોરાક વિગેરે માટે રાત અને દીવસ જેહમત ખેંચે છે. પોતે તન અને મનનો ભોગ આપી રોજ કલાકોના કલાકો પોતાના ધંધા વેપારમાં મહેનત કરી સેંકડો રૂપીયા કમાઇ તને સગવડ આપવામાં તે પૈસા વાપરે છે. તને સારી કેળવણી આપવા માટે અને સંસાર સુખી કરવા, પરણાવવામાં તે કેટલો કાળજીમંદ રહે છે અને રાત દીવસ કેટલી જેહમત ખેંચે

છે તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ! અને તારા પીતા તરફથી જે સંસારી સુખ મળે છે તે ઉપર વિચાર કર અને આભારની લાગણી સાથે તારા પીતાને દરેક રીતનું સુખ અને શાંતી આપવાની તારી ફરજ હમેશાં અદા કરજે.

તારા માતપીતા તુને હસ્તીમાં લાવવા અને પાળી-પોષી મોટી કરવા શું શું રાત અને દીવસ જેહમત ખેંચે છે તે ઉપર તું ધ્યાન પુગાડશે તો માલમ પડશે કે માતપીતા ખરેખર આ દુન્યામાં ખુદાના સ્વરૂપ તરીકેજ કાર્ય બજાવે છે અને તેઓની સેવા કરવી એ ખુદાની સેવા કરવા બરાબર છે, અને તેઓને સુખ અને આનંદ આપવાથીજ તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે, પણ જો તું તેઓને દુ:ખી કરશે તો કુદરતના શ્રાપ તારી ઉપર ઉતરશે અને તું સંસારનું સુખ ભોગવી શકશે નહી એ ખાત્રીથી યાદ રાખજે.

પ્રકરણ (૧૩) મું.

પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી.

મારી દીકરી, જુવાની ખીલતાં જે સર્વેથી અગત્યની બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે પ્યારની છે.

થોરોલ્ડ (Thorold) નામનો વિદ્વાન જણાવે છે કે "સ્ત્રીના મનથી પ્યાર આખી કુદરત છે, પ્યારથીજ તે કુદરત હાલે છે, વધે છે, અને પાકત થાય છે. પ્યારમાંજ તેણીની આખી કારકીરદી સમાયલી છે, પ્યારમાંજ તેણીની દીલની ખુશાલી સમાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની નાજુક ખાનગી વાત છુપાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની સઘળી સલામતી છે; અને પ્યારમાં તેણીનો ઉંચામાં ઉંચો મોભો સમાયલો." એક સ્ત્રીની જીંદગીમાં પ્યાર આટલો બધો અગત્યનો ભાગ બજાવે તો એક જુવાન છોકરીએ એ બાબદમાં ઘણી સાવચેતી રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કારણ ઘણીક છોકરીઓએ પ્યારના જુસ્સા ઉપર પોતાનો કાબુ ખોઇ દઈ પોતાની આખી જીંદગીની ધુળધાણી કરી નાખી છે અને પોતે અને પોતાનાં કુટુંબને હીનપસ્તીમાં લાવી મુક્યું છે. આંધળા પ્યારથી ઘણી સંભાળ રાખવાની

જરૂર છે. ઘણીક છોકરીઓમાં આંધળો પ્યાર ઉત્પન થાય છે ત્યારે તે આંધળી બની જાય છે. તે કોણ સાથે પ્યાર કરે છે તેની સંભાળ રાખી શકતી નથી અને કોઇ બદ જુવાનની મોહીનીમાં ફસે છે. કોઇ સમજાવે છે તો તેનું માનતી નથી અને આંધળી બની બદ જુવાનની ઝાળમાં ફસે છે અને આખી જીંદગી સુધી દુ:ખી થાય છે અને પોતાના નસીબને ઉંધું વાળે છે. માટે પ્યારમાં પડતી વખતે શું સંભાળ રાખવી જોઇએ તે વિષે સલાહ આપું છું તે ખુબ ધ્યાનમાં રાખજે નહી તો આખી જીંદગી સુધી પસ્તાશે.

આપણે આગળ તપાસી ગયા તેમ બે જાતિ વચ્ચે કુદરતે ઘણું આકર્ષણ મુકયું છે, કે તેઓ એકેક તરફ ખેંચાઇ, એકેક સાથે લગનના ગાંઠથી જોડાઇ વસ્તીનો વધારો કરે. જેમ જેમ જુવાની ખીલતી જાય છે તેમ તેમ આ બન્ને જાત તરફનું આકર્ષણ વધતું જાય છે અને એક જાતિ બીજી જાતિ સાથે જોડાવાની કોશેશ કરે છે. આવી વખતે ઘણી સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. મારી દીકરી, જ્યારે પણ કોઇ મરદ તરફ આકર્ષણ ઘણું થાય ત્યારે બે બાબદ ધ્યાનમાં રાખવાની છે એક તો તે મરદ બીજાનો ભરથાર ન હોય, કારણ પારકા મરદ સાથે આવું આકર્ષણ અથવા પ્યાર કરવો ગુનાહનું કામ છે. કેટલીક સ્રીઓએ બીજાના ભરથારો સાથે પ્યાર કરી તે મરદની પોતાની બાયડીને હમેશની દુ:ખી કીધી છે અને આવી

રીતે પારકા મરદોને ફસાવી તેઓના સુખી સંસારમાં આફત વરશાવે છે અને લોકોની બાઇડી છોકરાંની હાય લે છે. લોકોના સંસારમાં વધવાત, મારફાર અને ખુનો થાય છે. માટે મારી દીકરી, કોઇના મરદ સાથે કદી પણ પ્યારમાં પડતી ના અને બગાડતી ના નહીતો તેના બાયડી છોકરાંની હાયથી તું હમેશની દુ:ખી થશે. પારકી સ્ત્રીના ધણીઓને તારા **ભાઈ** તરીકે સ્વિકારજે અને તેજ પ્રમાણે વર્તજે. અને કોઇનો ધણી તારી સાથે પ્યારમાં પડી હવસી છુટ લેવા આવે તો તેને ધીકકારી કાઢજે અને તેને ભાઇ તરીકે વર્તવાની શીખામણ દઇ તેનેથી હમેશાં દુર રહેજે.

હાલના જમાનામાં પ્યારને નામે હવસી લાગણીને ઉત્તેજન આપનારા ઘણાક ફીલસુફો નીકળી પડયા છે. જેઓએ સંસારી પવિત્રાઇનું નખ્ખોદ વાળ્યું છે અને માણસને જાનવરી હાલત ઉપર લાવી મુકે છે. આ ફીલસુફો એમ જણાવે છે કે ખુદાએ બે જાતી બનાવી છે કે તેઓ એકેક સાથે પ્યાર કરે અને મજાહ કરે. આ ફીલસુફો જાતી સંબંધી પવિત્ર વહેવાર માનતા નથી, પણ જે પ્રમાણે જાનવરો પોતાનો હવસ કોઇબી સાથે તૃપ્ત કરે છે, તે પ્રમાણે માણસોએ પણ વર્તવું એવું તેઓની ફીલસુફી ઉપરથી અનુમાન થાય છે. આવી રીતે પ્યાર કરવાના છુટાપણા (free-love) ની બદી દુર કરવા જાણીતો રશીયાનો ફીલસુફ લીયો ટોલ્સટોય (Leo Tolstoy) લખે છે કે "And in order to avoid them it

is necessary that the view of sexual love should be changed that men and women should be educated both by parents and by public opinion to look upon falling in love and the sexual affection connected with it, both before and after marriage, not as a poetical, elevated condition as present but as an animal condition degrading to man. And that a violation of the marriage promise of fidelity should be censored by public opinion at least as severely as violation of monitary obligations and commercial frauds, and not extolled as it is now in novels, verses, songs, operas, ete."

સામી જાતી સાથે છુટથી પ્યાર કરવાથી થતી ખરાબી દુર કરવા માબાપો અને જાહેર મત વડે નર અને નારીઓને એવી રીતની કેળવણી આપવી જોઇયે કે સામી જાતી સાથે પ્યારમાં પડવું એ કાંઈ ઉંચ લાગણીનું પેદા થવું નથી, પણ માણુસને હવસી બનાવી તેઓને જાનવરી હાલતમાં લાવી મુકે છે. વળી પરણેલાંએ લગનના વચનનો ભંગ કરી બેવફા થઇ પારકાઓ સાથે પ્યાર કરવા જાય તેઓને, ચોરો, વેપારમાં કાવાદાવા કરનારા, પૈસાન

વાયદાનેા ભંગ કરનારની માફક જાહેર રીતે સખ્ત ઠપકેા આપવેા જોઇયે, અને હાલમાં વાર્તામાં, કવીતા, ગીતેા અને નાટકેામાં તેઓની વાખવાખી કરવામાં આવે છે તે પ્રમાણે થવું ન જોઇયે."

પારકા મરદેા સાથે પ્યારમાં પડતાં ઘણીક સ્ત્રીઓ હવસી અને જાતિ સંબંધી પવિત્રાઇનેા ભંગ કરે છે, તેમ થવું જોઇયે નહી. જ્યારે આવું બદઆકર્ષણ પેદા થાય ત્યાંથી હમેશાં દુર રહેવું જોઇયે, કે પાછળથી માંઠાં પરીણામમાંથી બચી શકાય છે.

પ્યાર અને હવસ:—હવે પ્યાર અને હવસ વિષે જાણવાની જરૂર છે.

એક કવી કહે છે કે "Love is a spiritual coupling of two souls." પ્યાર એ બે આત્માનું મીનેાઇ જોડાણ છે." ત્યારે ખરેા પ્યાર આત્મીક શક્તિ સાથે સંબંધ રાખે છે, જ્યારે હવસ શરીર સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જેઓ શરીરી આકર્ષણથી સામી જાતી સાથે સંબંધમાં આવે છે તેઓ છેવટે શરીરને બગાડે છે અને હવસી બને છે, માટે પારકા મરદેા સાથે કદીપણ શરીરી આકર્ષણ ઉત્પન્ન કરવું નહી. નહીતેા બડીમાં ફસી જશે અને બદફેલીનું કામ કરશે.

હવે પરણવા માટે કેાઇ જુવાન સાથે પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. કેાઇબી

જુવાન જેની ચાલચલણ, તેના માબાપ, તેની તંદરોસ્તી તેની સંસાર ચલાવાની શકિત વિષે તને પુંરતી માહીતી હોય નહી ત્યાં સુધી પ્યારની શકિત ખીલવતી ના. એ વિષે જરથોસ્તી ધર્મ શું શીખવે છે તે ધ્યાનમાં રાખજે.

રામયસ્તના (ફ. ૪૦) માં જણાવે છે કે "અમો જુવાન અને ખુબસુરત ધણી મેળવ્યે જે જ્યાંસુધી અમો જીવ્યે ત્યાંસુધી અમારૂં પોષણ કરે, જે અમોને ફરઝંદ જણાવે અને ડાહપણ ભરેલી મીઠી જબાનવાળો હોય." દરેક છોકરીની આ બંદગી હોવી જોઇયે. એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીએ નીચલા ગુણો ધરાવનાર ખાવીંદની ખાહેશમાં રહેવું જોઇયે :

(૧) જુવાન—બુઢો નહી.

(૨) ખુબસુરત—જો ખુબસુરત ન હોય તો તંદરોસ્ત દેખાવવાળો હોવો જોઇયે.

(૩) પોતાની ઓરત અને ફરઝંદનું પાલણપોષણ કરી શકે તેવો. દરેક જુવાન છોકરીએ એ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી, તેની કમાઇ ઉપર ખુબ ધ્યાન રાખવું, નહી તો કદીપણ સુખી જીંદગી ગુજારી શકાય નહી.

(૪) મરદાનગીવાળો અને તંદરોસ્ત કે જેથી ફરઝંદની વૃદ્ધિ થાય. તંદરોસ્ત ભરથાર એ સર્વેથી અગતની બાબદ છે, કારણ જો ભરથાર તંદરોસ્ત હશે તોજ સારી રીતે સુખચેન અને પાલન કરી શકશે.

(પ) ડહાપણવાળો—ઉછાછળો અને કમઅકલી ભરથાર સાથે સુખમાં રહેવું એ કેવળ અશક્ય છે. શાંત સ્વભાવનો જોઇયે. ઉપલા સદગુણવાળો ભરથાર શોધવા જરથોસ્તી ધર્મ એક સ્ત્રીને સુચવે છે. એવા સદગુણો તમે કોઇ જુવાન્યામાં જુઓ ત્યારેજ તેની ઉપર તમારો પ્યાર બાંધજો નહી તો પાછળથી દુ:ખી થશો.

કોઇબી છોકરાના માબાપની મરજી ન હોય તો કદી પણ ત્યાં પ્યારની શકિતને ખીલવતીના, નહી તો મોટી મારામારી કુટુંબો વચ્ચે ચાલશે, પ્યારમાં અને લગનમાં વીધનો પડશે, અને તું અને છોકરો મુસીબત અને હીણ પસ્તીમાં આવશે, અને માબાપો પણ દુ:ખી થશે, માટે આવા કેસોમાં **દહાપણ** વાપરી આવા નામરજીવાળા કુટુંબના છોકરાથી હમેશાં દુરનીદુર રહેજે. પ્યારને ખીલવા દેતી ના, નહી તો આફતમાં આવી પડશે એમ ખાતરીથી જાણજે. લગનમાં માબાપોની સલાહ અને મરજીની ઘણીજ જરૂર છે. તેઓ પોતાના ઘણા વર્ષના અનુભવથી કાંઇ તપાસ કરી સારીજ સલાહ આપશે, જે ઉપર ધ્યાન પુગાડવાની જરૂર કોશેશ કરજે.

કોઇબી અંજાણો છોકરો જેના લક્ષણ વિષે તું જાણતી ન હોય, તેણીની તેમજ તે છોકરાના કુટુંબ વિષે પુરતી માહીતી ન હોય તો તેવા છોકરા સાથે પત્રવહેવાર, અથવા ઘણી મીત્રાચારી રાખતી ના, નહી તો પછી કોઈ ખરાબ છોકરાની ઝાળમાં ફસી પડશે અને હીણપસતી

સાથે લગન કરવાં પડશે. માટે કોઇબી છોકરા સાથે કોઈબી રીતનો વહેવાર રાખે તે અગાઉ ખુબ સાવચેત રહેજે નહી તો ફસી પડશે.

લગનનું વચન:—મારી દીકરી ઉપર જણાવ્યા મુજબની તપાસ કર્યા વગર કોઇબી છોકરાને લગનનું વચન આપતી ના. ગમે તેવા કાલાવાલા કોઇ છોકરો કરે તોપણ લગનનું વચન આપવું નહી, કારણ પાછળથી તને તે છોકરો ખરાબ માલમ પડયો તો તારે વચનથી ફરવું મુશ્કેલ થઇ પડશે. **અદરાવું** એજ લગનનું વચન છે, માટે અદરાયા અગાઉ કોઇને વચન આપતી ના અને કોઇ સાથે પત્ર વહેવાર પણ કરતી ના. ઘણીક છોકરીઓ માબાપથી છુપું રાખી કોઇ છોકરાને એકદમ વચન આપે છે એમ થવું જોઇયે નહી.

માબાપની અરૂશે કોઇને પણ વચન આપતી ના. માબાપો પુરતી તપાસ કરશે, તારા ભલાંને માટે પુરતી કોશેશ કરશે માટે આવી રીતે કોઇને પણ વચન આપતી ના. જો ઉતાવળમાં કોઇ નાલાયક છોકરાને વચન આપશે તો હમેશની દુ:ખી થશે અને તારૂં નસીબ પણ ઉંધું વાળશે. એ વિષે જાણીતો લેખક ડો. જોનસન (Dr. Johnson) શું જણાવે છે તે ઉપર ધ્યાન પહોંચાડ. "મોટું મન અને ડહાપણથી લગ્ન સુખી થાય છે, પણ જો નાની વયમાં ભારે ઇચ્છા, દરિયાફ્ત, ભવિષને વિષે વિચાર આચાર, સદગુણો, રીતભાત અને નીતીના મળતા

ચડાપણું વગર લગ્નને વિષે મરજી બતાવી હોય તો નાસીપાસી અને પસતાવા સિવાય બીજાં શાની આશા રાખ્યે? પણ આવીજ રીતે લગ્નો થાય છે. એક જુવાન મરદ અથવા સ્ત્રી કોઇક સંજોગે સાથે મળે, અથવા તો કોઇ ઠગાઈથી તેઓને સાથે મેળવવામાં આવે, તેઓ એક બીજાં તરફ નજર ફેંકે, એક બીજાં તરફ તેઓ જો ચાહ બતાવે અને ઘેરે જઇ એક એકને વિષે સ્વપના જોય અને તેઓનું કાંઈ ધ્યાન ફેરવવાને બીજી ચીજો ન હોવાથી તેઓ જ્યારે જુદાં પડે ત્યારે બેચન લાગે અને તેપરથી તેઓ ધારે કે તેઓ સાથે રહે તોજ સુખી રહીશું. તેઓ પરણે છે અને તેઓએ જાણી જોઇને આંધળાપણું છુપાવેલું ત્યારપછીજ માલમ પડે છે તેઓ પછી કુસંપથી અને મારામારીમાં જીંદગી ગુજારે છે અને કુદરત ધાટકી છે એમ વિચારે છે."

માટે આ લગનની બાબતમાં કદી પણ ઉતાવળી પડતી ના.

અદરાયા પછી પણ ઘણી સંભાળની જરૂર છે. અદરાયા પછી એકલાં સાથે ફરવા જવું અથવા એક બીજા સાથે શરીરની છુટ લેવી નહી, કારણ ઘણેક ઠેકાણે ઉતાવળમાં અદરાવ્યા પછી છોકરા છોકરી ખરાબ માલમ પડે છે તો કેટલાકો કારજ તોડી નાખે છે. જો કે એમ ચવું વાજબી કહેવાય નહી. લગનનું વચન આપવા અગાઉ સર્વે તપાસ થવી જોઇયે. પછીજ અદરાવું જોઇયે. તેથીજ

અદરાયા પછી પણ સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, કોઇ દીતની શરીર સાથે છુટ લેવી જોઇયે નહી.

મારી દીકરી, એક બીજી સાવચેતી એ રાખવાની છે કે જે ઘણાક જુવાન્યાઓ વેસ્યા સ્ત્રીને ત્યાં જાય છે, અને ચેપી દરદોવાળા હોય છે, માટે છોકરાની તપાસ કરવી જોઇયે કે તે વેસ્યા સ્ત્રીને ત્યાં જાય છે કે રાતના ભટકે છે કે આવા છોકરાઓ ચેપી રોગ ધરાવે છે.

ફોરનીયર (Fournier) નામનો તબીબ જણાવે છે કે "In a total of 572 syphilitic women, who have come to me in my private practice, I find not less than 81 who have contracted syphilis from their husbands in the early days of marriage." મારી તબીબી સારવાર હેઠળ ગરમીના ચેપી રોગવાળી સ્ત્રીઓના ૫૭૨ કેસોમાં ૮૧ સ્ત્રીઓએ પોતાના ભરથાર તરફથી આ ચેપી રોગ મેળવ્યો હતો."

ડાકટર આલબટ (Dr. Albutt) એક દાખલો આ પ્રમાણે આપે છે. "એક કલાર્ક આવો ચેપી રોગ-વાળો હતો અને પરણ્યો તેની થોડો વખત અગાઉ દવા લીધી અને એમ ધાર્યું કે તેનો આ બુરો રોગ સાજો થયો છે. તેને પરણ્યાને થોડો વખત થયો નહીને આ રોગ પાછો ઉભરી નીકળયો. પોતાની બાઇડીની સંગતમાં

આવ્યાથી તેણીને આ ચેપી રેાગ લાગુ પડયેા, એ પછી થેાડા વખતમાં આ આજારના રેાગથી ભેજાંના દરદની બીમારી લાગુ પડી અને મરણ પામ્યેા. તેના મરણ પછી થેાડા વખતમાં તેની બાઇડીએ આવા ચેપી રેાગવાળા બાળકને જન્મ આપ્યેા, ત્યાર પછી તેણીને ઘણેાજ સખત આજાર લાગુ પડયેા, ચામડીનું દરદ, માથાનેા દુખાવેા, નજળેા, પાઠાં અને તેના આખાં શરીર ઉપર ગુમડાના ડાગ પડયા, તેણીની તંદરેાસ્તી બગડી ગઇ, માંસ તવાતું ગયું, શકતી જતી રહી, ખેારાક ઘણેા થેાડેા લેવાતેા, ઝાડાનેા મરઝ લાગુ પડયેા, છેલ્લે ફેફસાં તુટવા માંડયા અને પછી મરણ પામી, અને તેણીના બાળકને ધર્મ-ખાતાંને સેાંપવામાં આવ્યું."

માટે મારી દીકરી, વેશ્યા સ્ત્રીઓને ત્યાં જતા રખડતા છેાકરાઓથી હમેશાં દુર રહેજે, તેઓ સાથે પરણતી ના.

મારી દીકરી, જ્યાંસુધી કેાઇના છેાકરાના માબાપની ખુશી હેાય નહી અને તે સંસાર ચલાવવાને પુરતી જોગવાઇ ધરાવતેા હેાય નહી, જ્યાંસુધી તું કેાઇ છેાકરાના સદગુણેા પુરતી રીતે જાણતી હેાય નહી, ત્યાંસુધી કદી પણ કેાઇ છેાકરા સાથે પ્યારમાં પડતી ના, પરણવા વિષે પત્રવહેવાર કરતી ના, પરણવા વિષેની વાત કરતી ના, અથવા કેાઇ રીતનેા વહેવાર રાખતી ના અને વચન તેા કદી પણ આપતી ના નહી તેા ફસી જશેા. ખુબ સાવચેત રહેજે.

પ્રકરણ (૧૪) થું.

લગનની ફીલસુફી.

"Marriage is a lawful conjunction of one man and one woman, that they two may be one flesh, or, as it were incarnated one to another."—Stock.

જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો બનાવ.

એક સ્ત્રીની જીંદગીનો એક ઘણોજ અગત્યનો બનાવ તે લગન છે. દરેક માણસને સંસાર ચલાવવાને સામી જાતિનો એક સાથી શોધી કાઢવાની જરૂર પડે છે. આ સાથી કેવા પ્રકારનો છે અને તેની પસંદગી કેવી રીતે કરવામાં આવે છે, તેની ઉપર તેના સંસારના સુખ અથવા દુઃખનો પાયો નખાય છે.

લગન કરવા પછી યાને કપાળે લગનનો ટીલો ચોંટયા પછી, પોતાના પસંદ કીધેલા સાથીને તજી શકતા નથી, તેથી સાથી પસંદ કરવા માટે ઘણી દુર અંદેશી અને ડહાપણની જરૂર છે. નહી તો પાછળથી આખી જીંદગી દુઃખમાં કાઢવી પડશે.

લગન અને કુદરતનો કાયદો.

તમામ કુદરતની જીવવાળી ચીજોમાં એવો કાયદો છે કે જે વસ્તુની તે બનેલી છે તેવીજ વસ્તુથી તે ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવું, કે જેથી કરી કુદરતનું કાર્ય નાશ પામે નહી. આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત જીવવાળી ચીજોથી ભરપુર થઈ ગઇ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર અને નારી એવા બે વીભાગ કીધા છે. ઉપલા કાયદાને લીધેજ ઝાડપાન પોંતાના બીયાંમાંથી પોતાના જેવાં બીજાં ઝાડપાન પેદા કરે છે, માછલી પોતાના ગર્ભમાંથી બીજી સેંકડો માછલી પેદા કરે છે, પંખેરૂં પોતાના ઈંડાંમાંથી બીજા પંખેરા પેદા કરે છે અને જાનવરો પણ એવાજ કુદરતના કાયદાને માન આપે છે. માણસ અને જાનવરની પેદા કરવાની શકિતમાં અત્યંત ફેર છે, કારણ માણસને મન શકિતને વિચાર કરવાની શકિત હોવાથી તે પ્યાર અને નીતીના કાનુનથી પોતાનો વંશવેલો વધારે છે. લગન એ મરદ અને ઓરતનું પ્રેમ અને નીતીના કાયદા વડેનું એક જોડાણ છે.

ખરો પ્યાર એ ખોદાઇ આકર્ષણ છે.

કુદરતે બે જાતી પેદા કીધી છે તેનું એક મુખ્ય કારણ ખોદાઇ શકિતનો માનવીને ખ્યાલ આપવાનો છે. એક કવીના કહેવા પ્રમાણે "પ્યાર એ બે આત્માનું મીનોઇ જોડાણ છે." ખુદા સર્વવ્યાપક છે તેથી તે

મરદમાં પણ છે અને ઓરતમાં પણ છે, તેઓના આત્મામાં તે છુપાઇ બેઠો છે, અને એકેક તરફ આકર્ષણ કરે છે. જે સ્ત્રી પોતાના પતિને વફાદાર રહે છે, અને ખરા પ્યારથી તેની સેવા કરે છે તો ખુદાના દરશન તેના ભરથારમાંથીજ થાય છે. આવી સ્ત્રી જ્યારે પોતાના ભરથાર આગળ બેસે છે ત્યારે તેના પતીની અંદરથી ખુદાઇ શક્તિ અને ખુદાઇ આનંદ પ્રગટી નીકળે છે, તેની ચળકતી આંખની અંદરથી ખુદાઇ નુર નજર આગળ આવે છે. તેના માયાળુ આભારના પ્રેમાળ શબ્દો ખુદાઇ સાથની વાતચીતનો તેને ભાસ આપે છે. જેથી તેણી આ દુન્યામાંજ બેહેસ્તનો આનંદ મેળવી શકશે. કદી પણ તારા ભરથાર સાથે ખરાબ વર્તણુક ચલાવતી ના અને બીવફા થતી ના એજ મારી છેલ્લી સલાહ છે. મારી એક મુખ્ય નેમ તને એક પ્રેમાળ અને પતિવૃતા વફાદાર મહેારદાર તરીકે દરેક આફત અને લોભલાલચમાં, નીવડેલી જોવાની છે, અને તે માટે થોડા વિદ્વાનોના મતો અને દાખલા રજુ કરૂં છું. ટુલર (Tuller) જણાવે છે કે "પરણીને સુખ મેળવવાના વિચારથી તમે પોતાને ઠગોના, ખોદા આપે તેનાં કરતાં જાસ્તી સંતોષ તમે ના જોવો, અથવા તો પ્રાણીઓ આ દુનિયામાં મેલવી શકે તેના કરતાં વધુ ના માંગો. લગ્ન કાંઇ ઓળીમપસની ટોંચની કાની તદન ખુલી વાદળાં વગરની નથી પણ લગ્નમાં પવન અને તોફાનની આશા રાખજો;

અને જ્યારે તોફાન મટી જશે. ત્યારે હવા સ્વચ્છ અને તંદરેસ્તી વધારે તેવી આવશે. તમને અડચણો અને તકલીફો મળશે તેની નોંધ લો. યાદ રાખજો કે બુલબુલ વસંત રૂતુમાં થોડોજ વખત ગાય છે, પણ જ્યારે ઇંડાં પર સેવન કરવા બેસે છે ત્યારે મૂગું થઇ જાય છે. જાણે કે તેની ખુશમીઝાજી નાનાં બચ્ચાંની સંભાળમાં બદલાઇ ગઇ હોય તેમ, તોપણ જે કાંઈ પરણવામાં હરકતો નડે છે તેનો બદલો જેઓ ડહાપણથી પોતાનો સાથી ચુંટી કાઢે છે તેઓને ઇશ્વર પુરતો આશાનીથી વાળી આપે છે.”

માટે મારી દીકરી સંસારની ફરજ બજાવવા જે વેદના પડે તે ખુશમીજાજ સાથે સહન કરજે.

એક મહોરદારના સદગુણ:—જેરેમી ટેલર (Jeremy Taylor) જણાવે છે કે “એક નેક મહોરદાર એક માણસને ઇશ્વરની છેલ્લી અને ઉત્તમ બક્ષેશ છે, તે મરદનો ફિરેસ્તો અને નહિ ગણાઇ શકાય તેવા સદગુણો ધરાવનાર પ્રધાન છે, તેના સદગુણોનું તે એક ગહવેર છે, તેના ગહવેરનો તે એક દાબડો છે, તેનો અવાજ ગાયન જેવો મધુર છે, તેનું હસવું તેનો ચમકતો દિવસ છે, તેની ચુમી તેના નીરદોષપણાનો રખેવાળ છે, તેના હાથો સલામતીના કતેરા છે, તે તેની તંદરોસ્તીનો મલમ છે; તે જીંદગીનું સત્વ છે; તેનો ઉદ્યોગ તેની ખાતરી ભરેલી દોલત છે, તેની કરકસર તેનો સલામતી ભરેલો કારભારી છે, તેના હોઠો તેના વફાદાર સલાહકાર છે,

તેણીની છાતી તેની ચીંતા અને સંભાળનો તકિયો છે, અને તેણીની બંદગી તેના ઉપર ઇશ્વરી આશીરવાદ વરસાવનાર ગોડીયો છે." મારી દીકરી એક મહેારદાર તરીકે આવા સદગુણ વાપરજે.

તારો ભરથાર તે તારો કોણ?:—કવિરાજ શેક્ષપીયર જણાવે છે કે "તારો ભરથાર તારો શેઠ, તારી જીંદગીનો તથા તારો રખેવાળ, તારૂં સર, તારો રાજા, તારો સંભાળ લેનાર, અને તારૂં ગુજરાન કરવાને માટે દરીયા અને જમીન બન્નેની ઉપર પોતાનાં શરીરને કષ્ટ આપનાર છે. જ્યારે તોફાની રાતના અને ઠંડા દિવસોમાં (ચાકરીની) સંભાળ તે રાખે છે, ત્યારે તું તે વખતે સહીસલામત ઉંફમાં ઘર રહે છે. તારી પાસેથી પ્યાર, સુંદર ચહેરો અને ખરી તાબેદારી શિવાય બીજું કાંઇપણ તે માંગતો નથી."

જુદદીન લગન.

મારી દીકરી તને જુદદીન લગન વિષે ચેતવણી આપવાની ખાસ જરૂર છે. કારણ હાલમાં ઘણીક છોકરીઓ જુદદીન સાથે પરણી છે, કેટલીકો દુઃખી થઇ છે અને કેટલીકો કમોતે મરણ પામી છે, માટે કોઇબી જુદદીન છોકરા સાથે ઘણો વહેવાર રાખતી ના કારણ ઘણો વહે-

વાર રાખતાં એકેક તરફ આકર્ષણ થતું જાય છે અને જ્યારે આકર્ષણ ઘણું વધી જાય છે ત્યારે તેઓને જોડાઈ જવું પડે છે, અને છેવટે હીનપસતી સાથે પરણવું પડે છે.

જુદદીન લગનો સુખી નીવડતાં નથી તેનાં કારણો.

(૧) જુદદીન લગનોની શરૂઆતજ દુઃખથી થાય છે, પહેલાં તો આ લગનથી બન્ને પક્ષના માબાપો નારાજ હોય છે, તેઓ પોતાનાં બચ્ચાંને માટે કકલે છે, હાય અને અફસોસ કરે છે, તો આવાં લગનમાં પહેલાં તો પોતાના પ્રિય માબાપોની હાય તેઓ લે છે તેથી તેઓના લગન સુખી નીવડતાં નથી.

(૨) જુદદીન લગનથી જુદી જુદી કોમો વતીક નાપસંદ થાય છે, આવા લગનવાળાઓને બન્ને કોમની ઉંચા સોસાયટી આવકાર દેતી નથી. પણ ધીક્કારની નજરે જોય છે. તેથી તેઓ પેલો "ધોબીનો કુતરો નહી ઘરનો કે ઘાટનો," તેમ બન્ને બાજુની ઉંચી સોસાયટીનો ધીક્કાર ખેંચે છે તેથી તેઓના સંસારના સુખનો ભંગ થાય છે, અને તેઓમાં બેદીલી ઉત્પન્ન થાય છે.

(૩) જુદદીન લગનથી પરણેતરોમાં સંપુર્ણ એક-દીલી માલમ પડતી નથી, કારણ તેઓ જુદાં જુદાં લોહીના, જુદા જુદા ધર્મ ધરાવતા, જુદી જુદી રીતભાત

ધરાવનારા હોય છે. એકેકના વીચારો અને રહેણીકરણી તદ્દનજ જુદી હોય છે.

(૪) જુદદીન લગનથી એકેકનો પ્રેમ અને એક દીલી લાંબો વખત ન રહેવાથી તેઓના બાળકો જન્મે છે તેઓ પણ કુદરતી રીતે કુસંપી, નબળા શરીરના અને નબળાં મનના પેદા પડે છે. વળી જો તેઓએ એકજ ધર્મ અખત્યાર કીધો ન હોય તો તેઓના છોકરાંઓને કયો ધર્મ શીખવવો એ મુશ્કેલ કામ થઇ પડશે, અને છોકરાંઓ અધર્મી જીંદગી ગુજારશે. આવાં કારણોને લીધે જુદદીન લગનો અંતે દુઃખી નીવડે છે.

(૫) જુદદીન લગનમાં પુરતી એકદીલી ન હોવાથી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર પણ રહેતા નથી અને ઘણીક રીતે બેવફાઇથી છુટાં પડે છે, કારણ ઘણીક વખતે આવાં લગનો હવશી આકૃષણથી અથવા પૈસાની લાલચથી થાય છે અને તેને માટે પોતાના માતપીતા અને ધર્મને બીવફા થાય છે, તો પછી તેઓ પોતાના સાથીને વફાદાર તે કયાંથી રહી શકે?

(૬) મારી દીકરી એમ ધાર કે તું એક જુદદીન યાને પારકા ધર્મના મરદ સાથે પરણી અને થોડા વખતમાં તારો ભરથાર મરણ પામ્યો અને તારા પૈસા ટકા જતા રહ્યા તો પારકી જાત તુને કોઇ રીતની મદદ કરશે? નહી તુંને તારાં માબાપ મદદ કરશે કે નહી પારકી જાત મદદ

કરશે તો તું તે વખતે નીરઆધાર થઈ પડશે. વળી જો તારો ભરથાર પાછળથી લુચો નીવડયો તોપણ તું નીર-આધાર ફસી પડશે માટે મારી દીકરી જુદદીન અથવા પારકા ધર્મના મરદ સાથે ઘણો વહેવાર રાખતી ના અને પરણતી પણ ના નહી તો તદન ફસી જશે. અને હમેશની દુ:ખી થશે.

પ્રકરણ (૧૫) મું.

સ્રીઓના પતિવ્રતાના સદગુણોના જાણવા લાયક દાખલાઓ.

પરણેલી સ્રીનો સર્વેથી મોટો સદગુણ વફાદારીનો છે. પોતાના ભરથારને વફાદાર રહેવું અને તેને સંસારમાં મદદગાર થઇ તેને સુખ આપવું એ દરેક મહેારદારની ફરજ છે.

જે સંસારમાં સ્રી વફાદાર રહેતી નથી તે સંસારમાં કજીયો કંકાસ થાય છે, વળી ઘણીક વખતે ઘણા ભયંકાર પરિણામ આવે છે, અને ખુન પણ થાય છે, માટે દરેક સ્રીઓએ એ સદગુણ ખીલવવો જોઇયે. એ વિશે આપણા ધર્મમાં જગેજગ ઘણા ફરમાનો આપ્યાં છે. વીસપરદ (ક. ૩. ફ૦ ૨૦ માં તેમજ અઇવીસ્રુથ્રેમ ગેહમાં પોતાના ખાવીંદના હોકમને માન આપનાર (રતુક્ષથ્રામ) સ્રીને યાદ કીધી છે.

વીરાફનામામાં જણાવ્યું છે કે પોતાના પતિનું પત ન રાંખનારી અને તેના હોકમને માન ન આપનારી સ્રી દોજખમાં જાય છે, અને ત્યાં તેણીને શિક્ષા પણ ઘણી

થાય છે, પોતાના ધણીને કદુવા દેનારી અથવા બદ શોખન વાપરનારી અને સામા જવાબ કરનારી બુરી સ્ત્રીને માટે પણ દોજખમાં ભારી શિક્ષા જણાવે છે.

અવસ્તા જમાનાની સ્ત્રીઓ પોતાના ખાવીંદના હોકમને માન આપનાર અને તેનો પ્યાર અને વિશ્વાસ પોતા તરફ ખેંચવાને હમેશાં આતુર રહેતી હતી, તે રાણી હુતોક્ષી (કએતાયુન) ના દાખલા ઉપરથી માલમ પડે છે. તેણી રામયસ્ત પ્રમાણે વએ યજદની આરાધના કરી એવી મોરાદ ચાહતી કે "હું કએગુસ્તાપનાં ઘરમાં પ્યારી પ્યાર મેળવેલી અને માન પામેલી થાઉં." એક ભલી ઇરાની બાનુ કેવી હતી તેનું મુખ્ય ચીત્ર અઇવી-સુથ્રેમ ગેહપર મળે છે કે જેમાં "ભલા વિચાર, ભલાં વચન અને ભલાં કામોમાં આગળ વધેલી, ભણેલી, પોતાના પતિને યા વડીલોને ચાહનાર અને માન આપનાર સ્ત્રી જેણીને સ્પેન્તઆરમૈતીના જેવી ગણી છે અને જેણીને ખોદાતાલાની પ્રસન્નતા પામેલી ગણી છે તેણીને યાદ કરી છે."

સ્ત્રી જાતિની વધુ ખુશાલી શામાં સમાયલી છે?

"ભલાં વચનમાં આગળ વધેલી (ફ્રાયો હુખતામાં) સ્ત્રીનો દાખલો પેહેલવી ગોસતેફ્રયાન પ્રમાણે હુપરશ નામની બાનુનો મળે છે, જેણી ગોસ્ત ફ્રયાનની બેહેન થતી હતી અને

અખત નામના એક બુરા ધણીની બાયડી થતી હતી. એ ધણી લોકોને તરેહવાર ગુંચવણભર્યાં ઉખ્યાનાઓ પુછતો એવી બોલી કરીને કે, જેઓ તેનો ખુલાસો નહી આપે તેઓને મારી નાખવા. ગોસ્તફ્રયાનને તેણે એક સવાલ પુછ્યો કે "સ્ત્રી જાતની ઘણી ખુશાળી શામાં સમાયલી છે? સુંદર પોશાક પહેરવા અને ભપકાદાર રીતે ઘર રાખવામાં કે પોતાના ધણીની ભલી સંગતમાં રહેવામાં? તે કહેતો કે, સ્ત્રી જાત પોતાના પોશાક, ઘરેણા, ગાદાં વગેરેને ઘણી ચાહે છે, ગોસ્તફ્રયાને એક ભલાં ઇરાની બાનુના ગુણ તરીકે એ ખાશીયત ના પાડી, ત્યારે તેણે જણાવ્યું કે, હુપરશ જે તેની બાઇડી અને ગોસ્તફ્રયાનની બેહેન હતી તેણીને એ સવાલ પુછવો, તેણે ધારયું કે, તેણી તેને માટેના દરથી તેના મતને મળતો જવાબ આપશે. પણ તેણીએ સચાઇને વળગી રહી પોતાના **જાનને જોખમે સાચો જવાબ** દીધો કે "એક ભલી સ્ત્રીની ખરી ખુશાલી પોશાકમાં નહિં પણ પોતાના પતિની મોહબતમાં છે" અને તે ઉપરથી અખતે માંરી નાખી. ભલાં વચનને ખાતર, સત્ય બોલવામાં આ બાહદુર સ્ત્રીએ પોતાનો જાન આપ્યો.

જરથોસ્તની બેટી પઉરૂચીષ્ટ.

આપણા પયગમબર સાહેબ જરથોસ્તે જ્યારે પોતાની નાની બેટી પોઉરૂચીષ્ટને ઇરાની ફીલસુફ જામાસ્પ સાથે પરણાવી ત્યારે તે પરણુતાં જોડાંને નીચે મુજબના કલામ તેવણે કહી સંભળાવ્યા હતા :—

"અને એ પઉરૂચીષ્ટ તને તેઓ જામાસ્પને આપે છે; તું જે જરથોસ્તની સર્વથી નાની દીકરી તેને તેઓ ભલાં મનની સાચ્ચી ખીદમત કરવા; તેની સંભાળ લેનાર તરીકે તેમજ તેના જોમ્યા દાખલ આપે છે. તમો બેઉ જણુ આરમઇતીના ભલાં મનથી એકમેકને સલાહ આપી ચાલજો." જેના જવાબમાં પઉરૂચીષ્ટ જવાબ આપે છે કે "જ્યારે મારા બાપ તરફથી તે મને પામ્યો છે ત્યારે તો તેને હું ચાહીશ અને દરેક ભલાં કામમાં તેની બરોબરની થઇશ."

શરીનબાનુ;—ખશરૂ પરવેજની પ્યારી શરીનબાનુ કે જેણીએ પોતાના ભરથારને વફાદાર રહેવા અને પોતાની પાક દામાનપર હુમલો કરનાર શીરૂઆહની ગમે તેટલી લાલચ અને ધમકીથી જરા પણુ લલચાઇ ગયા વગર અથવા બ્હીક વગર પોતાના ખુશરૂનેજ વફાદાર રહેવાને દ્રઢતા રાખી અને તેને જ્યારે શીરૂઆહે મારી નાખ્યો ત્યારે તેણી પોતે પણુ મરી ગઇ, આવાં શરીનબાનુના જેવી વફાદાર રહેવાની દરેક જરથોસ્તી સ્ત્રીએ કોશેશ કરવી જોઇયે.

સીતા અને દમયંતી–સીતા અને દમયંતીના જેવી પાકદામાન સાચવવી જોઇયે. જેઓની પાકદામાનની તપાસ કરવાને આકાશના દેવતાઓ આવ્યા અને જેઓએ પોતાનું પતિવ્રત ગમે તેટલી લાલચ છતાં સાચવ્યું હતું, સીતા રામને વફાદાર રહી હતી જ્યારે દમયંતીએ નળનેજ ફક્ત પોતાનો પ્યાર આપ્યો હતો.

ચંદ્રપ્રભા.

દુરગુણી ભરથાર તરફની પતિભક્તિ.

ચંદ્ર પ્રભા નાગપુરના રહીશ દેવદત્તની સ્ત્રી થતી. તેને નાની વયમાં દેવદત્ત સાથે પરણાવી હતી.

દેવદત્ત હતો કુળીન ખાનદાનનો, મગર દુરાચરણમાં ડુબી ગયો હતો અને ઘરબાર તથા માલ મિલકત સર્વ ગુમાવી બેઠો હતો, તેથી સદગુણી ચંદ્રપ્રભા ઘરમાંજ બેસી નીતિથી જે ધંધો થાય તે ચલાવી ગુજરાન કરતી હતી, જ્યારે દેવદત્ત કેફ કરી ભમ્યા કરતો હતો. તે છતાં ચંદ્રપ્રભા તેની ઉપર પ્રેમ રાખી શાંત મનથી પોતાના પતિને સુધારવાના ઉપાયો યોજતી હતી. કોઇક વેળા ઘરમાં ખાવાનું થોડું હોય તો તે બધું પતિને આપી દઇ પોતે ભુખી રહેતી હતી. ચંદ્રપ્રભાની ઉમર માત્ર પંદર સોળ વર્ષની હતી. આટલી નાની વયમાં તેને માથે પતિ તરફનું આવું દુઃખ આવી પડયું હતું, પણ ધીરજ રાખી પ્રભુ ઉપર પુરતો વિશ્વાસ રાખી નીતિથી ચાલી પતિ સુખી થાય તેમ કોશેશ કરતી હતી. પણ તેની અસર દેવદત્ત ઉપર કાંઇ થતી ન હોતી. એક વખતે દેવદત્તે કેફની ધુનમાં ઘરે આવી ચંદ્રપ્રભાને છુરીથી મારી તેથી તેણી બેશુદ્ધ થઇ જમીન ઉપર પડી; એટલાંમાં એક ભલી બાઇએ આવીને ચંદ્રપ્રભાને દવાખાનામાં પહોંચતી કરી, અને દેવદત્તને પોલીસે પકડી કેદ

કર્યો. ચંદ્રપ્રભાની હાલત ધાસ્તી ભરી હતી તેથી માજી-સ્ટ્રેટ મરતી વખતે જુબાની લેવા તેણીની પાસે ગયો તે વખતે પોતે ઘણી દુઃખી હાલતમાં હોવા છતાં તેણીએ પોતાના પતિ તરફ એટલા બધા પ્યારની લાગણી દેખાડી કે ત્યાં ઉભેલા બધા અજબ થઇ ગયા. ચંદ્રપ્રભાને સવાલ પૂછતાં તે બોલી કે—

"હું હયાં કાંઇ મારા પતિ સામે ફર્યાદ નોંધાવા આવી નથી પણ મારા જખમ રૂઝાવવા આવી છું, મારી પોતાનીજ ભૂલથી મને આ જખમ થયો છે. અરે, મારા પ્રાણનાથને કોઇ કંઇપણ દુઃખ દેશો નહિ. હું તો તેને મળવા ચાહું છું." જયારે તેના પતિને ત્યાં હાજર કર્યો ત્યારે તેને પૂછવા લાગી, "તમે જમ્યા? તમને કોઇ હેરાન તો નથી કરતું?" પતિ સામે એક શબ્દ પણ નહિ કહયો તેથી દેવદત્તનો ગુનાહ નાસાબિત ઠર્યો અને તે છુટી ગયો. આખરે, બેગુનાહ દુઃખી ચંદ્રપ્રભા પ્યારનાજ વચનો ઓચરતાં મરણ પામી, એ રીતે જો કે તે મરણ પામી તોપણ જીવી ત્યાંસુધી પતિની સેવા નેક નિષ્ટાથી કરી. ધન્ય છે ચંદ્રપ્રભાની પતિ ભક્તિને!"

જશમા ઓઢણી—એક બેગારી સ્ત્રી.

રાજપાતની લાલચ સામે થઇ પતિવ્હાલા ખાતર જીવ આપ્યો.

"ગુજરાતમાં દુકાળ પડવાથી ગરીબોને રોજી આપવા માટે સિદ્ધરાજ જયસિંહે પાટણને પાદરે સહસ્રલિંગ

નામનું સરોવર બંધાવ્યું હતું, એ સરોવર ખોદવાને માટે માળવેથી ઓડ જાતના લોકોને બોલાવવામાં આવ્યા હતા, રાજા જયસિંહ સાંજ સવાર તેઓનું કામ તપાસવા જતો હતો.

આ બેગારીઓનો ઉપરી ત્રિકમ અને ધણીયાણી જશમા પોતાના બાળક સાથે રોજ કામ ઉપર આવતાં હતાં. જશમા ઘણીજ દેખાવવાળી અને ખુશાળ સ્વભાવની સ્ત્રી હતી, રાજાનું ધ્યાન આ સ્ત્રી ઉપર ઘણુંજ ખેંચાતું હતું. તેણીની ખુબસુરતી ઉપર રાજા મોહીત પડયો હતો. તેણીને વારંવાર પોતાના મહેલમાં આવવા કહેતો પણ તેણી જતી ન હતી. અને રાજાથી દૂર રહેવા લાગી. પણ રાજા તેણીની પુઠે લાગો હતો અને તેણીની આગળ એક દીવસ આવી તેણીને રાણી બનાવવા કહ્યું, જે માંગણી તેણીએ તરછોડી કાઢી અને પોતાના ભરથાર ત્રિકમનેજ વફાદાર રહેવા જણાવ્યું. પોતાના ભરથારને રાજાની આવી ચાલ વિષે જણાવ્યું અને તેનું દેશ છોડી દેવા પોતાના પતિને આગ્રહ કરયો.

ત્રીકમ પોતાની બાઇડી જશમા અને એ ત્રણ ઓડને સાથે લઇ તેજ રાત્રે પાટણથી માળવા તરફ જવા નિકલ્યો. પણ, જશમાનો તિરસ્કાર તો રાજાને વધુ મોહક લાગ્યો, અને રાત્રે તેને નિદ્રા પણ આવી નહિ. સહવારે રાજા તળાવ ઉપર ગયો ત્યાં ત્રિકમ જણાયો નહિ ત્યારે રાજાએ પુછપરછ કરી. ત્યાંના લોકોએ જણાવ્યું કે

ત્રિકમ માળવે ગયેા છે. રાજા તુરત સમજી ગયેા અને ત્યાંથી ઉઠી, બે ચાર સવારેા લઇ ત્રીકમની પાછળ પડયેા. આખરે રાજા અને તેના સવારેાએ તેમને પકડી પાડયા. ત્રિકમ અને તેના સાથીએા રાજાની સામે થયાં. કયાં તેજ તલવારેાવાળા ક્ષત્રીએા અને કયાં કેાદાળીએ બચાવ કરતા બિચારા એાડ મજુરેા! એક પછી એક ત્રણ ચાર એાડ કપાઈ ગયા અને આખરે ત્રિકમ તેની પ્રિયાની લાજના બચાવના ઝનુનમાં લડતાં સખત જખમી થઇ જમીનપર પડયેા. બેબાકળી જેવી બની લડાઇ જેતી ઉભેલી જશમા એક ચીસ પાડી, તેના બાળકને નીચે નાખી દઇ, જમીન-પર તરફડતા પડેલા ત્રિકમને ખેાળામાં લઇને બેઠી. રાજા ઘેાડાપરથી ઉતરી તેની પાસે આવ્યેા, પણ જશમાને અડવાની તેની હિમ્મત ચાલી નહી, કેમકે જશમાનું સતી-પણુંજ જાણે પેાતાનું તેજ ફેંકી તેની સંભાળ કરતું હેાય એમ તેને લાગ્યું, તેથી એક બે પગળાં દુર ઉભેા રહીને તે બેાલ્યેા, "જશમા! જશમા! હવે થનાર હતું તે તેા થયું, માટે મારા સામું જો. આ તને પ્યારની તરસથી દેખી રહેલા ચકેારને તારૂં ચંદ્ર મેાહ દેખાડવાને દયાળુ થા! રાજા આમ લાજ વગરના વચન એાચરતેા રહ્યેા તે દરમ્યાન બે ડચકાં ખાઇ ત્રિકમનેા પ્રાણ તેની પ્યારીના ખેાળામાંથી જતેા રહ્યેા અને "હું આવી પ્રાણ!" એમ બેાલી જશમા ત્યાંથી ઉભી થઇ રડતા બાળકને એકવાર ફરીને પેાતાના હાથમાં લઇ ચુંબન કરી આકાશ સામું જોઇ બેાલી કે "હે દીનદયાળ! અને

જગતના પાળીનાર ! આપજ હવે એનું પાલન કરજો," આમ બોલી અડધી ઓઢણી ફાડી તેમાં બાળકને વિંટાળી તેને નીચે મુકયું, ચુંબન કર્યું ને તેના ઉપર ફરીને જુદાઇના બે આંસુ પાડયાં. પછી રાજા સામું જોઇ બોલી કે "ધિક્કાર છે તને દુષ્ટ ! તારૂં નામ પણ આ દુન્યામાં ન રહેજો અને તારા તળાવમાં પાણી પણ ન ભરાજો !" આમ બોલી કમરેથી કટાર કાઢી જોરથી પોતાના પેટમાં મારી "હું આવી નાથ !" એમ છેલ્લા બોલો બોલતાંજ તે ઢગલો થઇ ત્રિકમના શરીરપર પડી અને જયસિંહ હાથ ઘસતો અને અફસોસ કરતો પોતાની સાથે પાપ લઇને પાછો ગયો."

"ધન્ય છે જશમા તારા પતિ પ્રેમને !"

આપણી નીશાળે જતી જુવાન છોકરીઓને એ બાબતનું ખાસ શિક્ષણ આપવું જોઇયે.

હાલમાં કેટલાક કુટુંબોમાં નાની નાની લોભ લાલચોને વશ થઇ ઘણી સ્ત્રીઓ પતિવ્રતાનો ઉતમ સદગુણ પાળતી નથી એવું વારંવાર સંભળાય છે. માટે દુવા ગુજારવામાં આવે છે કે આ લખાણ તેઓમાં પતિવ્રતાનો ઉતમ સદગુણ ખીલવવા તેઓને શક્તિવાન બનાવે !

પ્રકરણ (૧૬) મું.

પરણેલી જીંદગી માટેના સદગુણો.

પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઇતી પવીત્રાઈ:—ઘણે દરજ્જે આપણે જોઇયે છીએ કે કેટલાંક મરદ અથવા ઓરત પરણ્યા પછી પોતાની તંદરોસ્તીનો નાશ કરે છે અને અતી નબળાઇથી પીડાય છે, એનું પહેલું કારણ તો પરણવાનો મુળ હેતુ ન સમજવાનો છે. તેઓ પરણ્યા એટલે એક બીજાં તરફ ખરો પ્યાર દેખાડવા અને નીતીમાન જીંદગી ગુજારવાને બદલે, હવસથી ઉત્પન્ન થતી ઈંદ્રીય જાળમાં એકદમ ગરકાવ થઇ જાય છે, અને એક સદગુણી આદમીને જેમ રહેવું જોઇયે તેમ રહેવાને બદલે, માનવીને ન છાજતાં જાનવરી હવસો ઉત્પન્ન કરે છે, જે હવસથી પરણવાનું પરીણામ છે. આવા હવસથી તેઓ જીવન-રક્ષક પદાર્થની બરબાદી કરે છે. તેઓ વારંવાર એકેકની સાથે સંગત કરવાથી તેઓ પોતાની મનની અને તનની શકિતનો નાશ કરે છે અને નાતવાન થઈ પોતાની સંસાર તરફની ફરજ બજાવવાને અશકત થાય છે, એટલુંજ નહી પણ એકમેક તરફનો મીનોઈ પ્યાર જતો રહે છે તેમજ એકમેક તરફનું માન

અને ઇજ્જત ગુમ થાય છે, કારણ તેઓ જાણે છે કે પોતે કેવાં હવસી માણસો છે. મીનોઇ પ્યારને બદલે હવે ધીક્કાર ઉત્પન્ન થાય છે. જેમ રમકડાં સાથે એક બચ્ચું જો આખો વખત રમ્યા કરે છે તો તેથી કંટાળી જાય છે એટલુંજ નહી પણ કોઇ વખતે ચીરડાઇને ભાંગી પણ નાંખે છે તેમજ પેલી બાઇડીના પણ હાલ થાય છે, અને પોતાના ભરથારને શરીરે નબળો અને દુઃખી કરી નાંખે છે જેથી ભરથાર દરદથી પીડાય છે, જલદી મરણ પામે છે, છોકરાં ઘણાં માદાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને ઘરમાં દવાદારૂનો ખરચ વધી પડે છે અને સંસારના સુખનો નાશ થાય છે.

વળી કેટલાકો પરણેલી જીંદગીમાં કેટલીક રીતો વાપરી બાળકનો અટકાવ કરે છે અથવા તોડી પડાવે છે. સ્ત્રી અને ભરથાર આવી અકુદરતી રીત વાપરી બાળકનો અટકાવ કરવા જે કોશેશો કરે છે તેથી તેઓ ઘણાક દરદોના ભોગ થઇ પડે છે, સ્ત્રીઓને ગર્ભસ્થાનના દરદો થાય છે, વસુરી (ટયુમર) કેનસર વીગેરે દરદો થાય છે, મરદને પણ કેનસર, સંધીવા વીગેરે થાય છે, માટે પરણેલાંઓએ બાળકનો અટકાવ કરી સંગત કરવી નહી. કુદરતનો કાયદો ધ્યાનમાં રાખી ફક્ત બાળકને પેદા કરવાને ખાતરજ સંગત કરવી જોઇયે. ટુકમાં કહીયે તો પરણવાનો ખરો હેતુ ધ્યાનમાં રાખી એકેક તરફ પવિત્ર પ્યારથી વર્તવું જોઇયે અને હવસી જાનવરી લાગણીને જેટલી અંકુશમાં રખાય એટલી રાખવી જોઇયે.

સંસાર સુખ માટેના થોડાક નિયમો.

(૧) પરણવાની ઉમર એક સ્ત્રીની ૧૮) વર્ષ પછીની હોવી જોઇયે.

(૨) અદરાયા પછી એક વર્ષમાં પરણવું જોઇયે નહી તો કચવાટ ઉત્પન્ન થશે.

(૩) પરણ્યા અગાઉ ઘરબાર, તંદરેાસ્તી, સુઘડાઇ, સફાઇ, બચ્ચાંની માવજત, સીક માણસની માવજત, રાંધણુકળા વગેરેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઇયે.

(૪) "Marry in haste and repent at leisure," એક કવી કહે છે તેમ "ઉતાવળે પરણુશો તો ફરસુદને વખતે પસ્તાશો" એ ખુબ ધ્યાનમાં રાખજે.

(૫) તારા પ્યારની શરૂઆતમાં જે સુખી દિવસો ગુજાર્યા હોય, અને જે પ્યાર ચાલુ રાખવાને ખાતર જે સદગુણી વિચારો કીધા હોય અને વચન આપ્યાં હોય તો વિસારવાં નહિ જોઇયે.

(૬) મરદ અથવા ઓરતે પરણ્યા પછી આપ મતલબીપણું છોડી પોતાનાં વાહલાંનાં સુખમાંજ પોતાનુ સુખ માની લેવું જોઇયે.

(૭) એક બીજાં તરફ બેદરકારી વાપરવી નહિ. પ્યારનો બદલો પ્યારથીજ વળાવો જોઇયે.

(૮) પ્યારને ખાતર પોતાનાં સુખનો ભોગ આપવાનો દરરોજ ઇરાદો રાખવો જોઇયે.

(૯) જે ચીજમાં વિચાર જુદા પડતા હોય અથવા જે ચીજ એક બીજાને ગમતી ન હોય તે કદી કરવી નહી.

(૧૦) ગુસ્સે થવાનું કારણ મળતાં સ્ત્રીએ શાંત અને માયાળુ બોલોથી ગુસ્સો નસાડવો પણ બન્ને જણે કદી પણ ગુસ્સે સાથે થવું નહી જોઇયે.

(૧૧) ભરથારની ખણખોદ કરવી નહી જોઇયે. કોઇ સ્ત્રી સાથે મીત્રાચારી હોય તો અદેખાઇ કરવી નહી."

(૧૨) ભરથાર ઓફીસથી થાકેલો આવે ત્યારે ઘરબાર, ખરચખુટણ અને એવા કુથલાની વાત કરવી નહી પણ થાક ઉતારવા અને શાંતી આપયાને યત્ન કરવી જોઇયે.

(૧૩) ભરથારની મરજી રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇયે.

(૧૪) એક ભુલ થઇ હોય તો ઘડી ઘડી તાનો મારવો નહી જોઇયે.

(૧૫) જો ખાતરી થાય કે વાંક પડયો છે તો તે વાંક પ્યારના શબ્દોથીજ કાઢવો જોઇયે.

(૧૬) માણુસ ભુલને પાત્ર છે માટે અકેકની ભુલચુક માફ કરવી જોઇયે.

(૧૭) ફુરસુદની વખતે સગાંવાહલાંની બદગોઇ કરવી ન જોઇયે.

(૧૮) ભરથારના માબાપ, ભાઇ બેહેનોની નીંદા કરવી નહી અને તેઓથી તેને જુદો પાડવાની નીચ કોશેશ કરવી નહી.

(૧૯) એકલા હોય કે બીજાં કોઈ સાથે હોય પણ કોઇબી વખતે એક બીજા સાથે તોછડાઇથી વાત કરવી નહી.

(૨૦) પૈસાની તગી હોય તે વખતે કપડાં અને ઘરેણાંની માંગણી કરવી નહી.

(૨૧) એક બીજાની લાગણી દુ;ખાય તેવા ટીકા કરવા ન જોઇયે.

(૨૨) પરમેશ્વર લગન નક્કી કરે છે એ વાત કદી ભુલવી નહી, અને તેની મરજી અને દુવાથીજ લગન કેવાં નીવડશે તે નક્કી થાય તે યાદ રાખવું. જો તારાં લગન દુ:ખી નીવડે તો ખુદાની મરજીને આધીન થજે અને તેની બંદગીથી દુ:ખમાં મદદ માગજે.

(૨૩) શું થશે તેનો ઝાઝો બળાપો કરવો નહિ પણ હાલ શું છે તે ઉપર શુકર ગુજારી કરી સૈાથી સરસ માર્ગ લેવો જોઇયે.

(૨૪) વારંવારની હવસી સંગતથી દુર રહેવું.

(૨૫) જેટલાં પાળીપોષી શકાય એટલાંજ છોકરાં પેદા કરવાં.

ઘર ધણીયાણીની મુખ્ય ફરજો.

(૧) કરકસરથી ઘર ચલાવવું.

(૨) જેટલું નાણું સંઘરાય એટલું પાછલા વખતનો વિચાર કરી સંઘરવું.

(૩) સફાઈ સુઘડાઇ રાખવી.

(૪) હવા, પાણી અને બાવરચીખાનાની દેખરેખ રાખવી.

(૫) ઘરની સોભા બને એટલી સાચવવી અને ફરનીચર દરૂસ્ત રાખવું.

(૬) ઘરમાં શાંતીથી હકુમત ચલાવવી, કોઇને પણ ગાળગલોચ દેવી નહી.

(૭) તંદરોસ્તીના કાનુનો સાચવવાની દરેક કોશેશ કરવી.

(૮) સ્વચ્છ ખોરાક આપવાની ચોકાસી રાખવી.

(૯) ચાકરનફરની તરફ માયા અને દયાથી વર્તવું.

(૧૦) ઘરમાં એવા નિયમ અને શાંતિ રાખવી કે બહારનું માણુસ મળવાને આવે તો તેને ઘરમાં અછડતી નજર ફેંકતાંનેવાર, ઘર ધણીયાણીની બુદ્ધિ અને કુનેહના વખાણ કર્યા વગર ચાલે નહી, અને તેણીની ઉમદા રીતભાત. શાંતી અને ઉમદા પરોણાગતથી ખુશ થઈ જાય.

માતા તરીકેની ફરજો.

"She can teach the little children
To be brave and firm, and true.
True to manhood, God and country,
More than this no man can do."
H. G. Johnson.

મારી દીકરી, હવે તારી છેલ્લી અને સર્વેથી અગત્યની ફરજ, જે બજાવવા ખાતરજ તું પેદા થઇ છે તે વિષેની થોડીક સલાહ તને આપવાની ખાસ જરૂર છે. એ તારી સર્વેથી ઉમદા ફરજ માતા તરીકેની છે. મારી દીકરી, થોડા વખતમાં યાને વર્ષમાં તું માતા થનાર છે. માટે ઉમદા બાળકને કેમ જન્મ આપવું તે વિષેની સલાહ ઉપર ધ્યાન પુગાડજે.

જાણીતો તબીબ ડોકટર ફાઉલર એવું જણાવે છે કે જ્યારે એક સ્ત્રી હમેલદાર થાય છે તે વખતે તે સ્ત્રી જેવા વિચાર કરે છે, જેવી વર્તણુક ચલાવે છે અને જેવા દેખાવો અને ચીત્રો નજર આગળ આવે છે તેવાજ દેખાવનું સ્વભાવનું અને ચાલચલણનું બચ્ચું પેદા થાય છે. આવી શોધો કેટલાક દાખલા દલીલો સાથે ડોક્ટરોએ સાબેત કીધું છે. એ શોધો વડે એક સ્ત્રી મરજી પ્રમાણેનું ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરી શકે છે. જે બાબત અહિંયાં ઘણી ટુંકમાં રજુ કરવામાં આવે છે.

ગર્ભ સંબંધી શાસ્ત્રના અભ્યાસથી જણાય છે કે મનની સાથે ગર્ભને બહુ નિકટ સંબંધ રહે છે. ગર્ભ પોતાનું સગળું પોષણ માતાના લોહીમાંથી મેળવે છે અને અવયવો પ્રગટી નિકળે છે.

ડૉ. સ્કોફીલ્ડ જણાવે છે કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીના મનપર જે છાપ પડે છે તેની ગર્ભપર અસર થાય છે. તે એક દાખલો આપે છે કે ગર્ભવાળી સ્ત્રીનાં બે આંગળાંને ઈજા થઇ, તેથી બચ્ચું જન્મયું ત્યારે તે બચ્ચાનાં પણ તેજ બે આંગળાંને ઇજા થઇ હતી.

આ દાખલા પરથી ખુલાસો થાય છે કે માતાના અવયવોને અને શરીરના ભાગોને પેટમાંનાં બાળકના અવયવો સાથે નિકટ સંબંધ હોય છે, તેથી માતાની હમેલની વખતે પોતાના અવયવને સારી હાલતમાં રાખે તો બચ્ચું સારા ઘાટઘટનું પેદા થાય છે.

દુઝેને ઑફ બોલોન જણાવે છે કે આંખ, કાન. નાક, હાથ અને ચેહરાના બીજા માસ રજ્જુ મનની જુદી જુદી સ્થિતિમાં જુદા જુદા દેખાવ દે છે. ધિક્કારની વખતે ઉપલા હોથનો વચલો ભાગ ઉશ્કેરાય છે, તુમાખી સ્વભાવ વખતે નાકનું ટીચકું ઉપર ચઢે છે, વગેરે, એજ રીતે ક્રીનો કપટ, ગુસ્સો, હવસ જેવી મનની દુર્ગુણી સ્થિતિ માંતાના ચેહરામાં ફેરફાર કરી કદરૂપો બનાવે છે જેની અસર બચ્ચાંના ચેહરાના બંધારણની વખતે થાય છે, તેથી પણ બચ્ચું કદરૂપું બને છે; વળી કદરૂપા દેખાવો ચોકસ

વખતે માબાપના જોવામાં આવે છે તો બચ્ચું કદરૂપું જન્મે છે, માટે ખુબસુરત બચ્ચું પેદા કરવા મનને સદ-ગુણી અને ખુશ સ્થિતિમાં માબાપે રાખવું જોઇયે અને ખુબસુરત બાળકોના ચિત્રો અને ખુબસુરત દેખાવો નજર આગળ રાખવા તે પ્રમાણે ઓરડાને શણગારવું જોઇયે. હમેલની વખતે દરેક સ્ત્રીએ પોતાની નજર આગળ ચાલુ એક ખુબસુરત બાળકનું ચીત્ર રાખવું જેથી બાળક પણ તે ચીત્ર માફકનું ખુબસુરત પેદા થશે.

ગર્ભશાસ્ત્રના અભ્યાસથી માલમ પડે છે કે પેટમાંના બાળકનું પોષણ માતાના લોહીમાંથી મળે છે, માટે હમે-લની વખતે માતાએ પોતાનું લોહી સારી હવા, સાદા ખોરાક અને ફરવાહરવાથી સ્વચ્છ રાખવું. એ વખતે ઢીલો પોશાક પહેરવો, પટા, કોરસેટ, પેટી, પહેરવી નહી, પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો, અને ખુલ્લી સ્વચ્છ હવામાં રોજ ફરહર કરવું જેથી બાળકની તંદરોસ્તી વધશે.

માનસીક શાસ્ત્ર ઉપરથી જણાય છે કે મનની દરેક ખરાબ સ્થિતિ લોહીમાં ચોકસ જાતનાં ઝેહેરો ઉત્પન્ન કરે છે, તેથી તંદરોસ્ત બાળક પેદા કરવા માટે માતાએ હમે-લની વખતે સદગુણી અને ખુશ સ્વભાવ રાખવો જોઇયે અને કોઇપણ પ્રકારના દુર્ગુણોથી મનને ખરાબ કરવું નહી, પણ ઉમદા અને આનંદી સ્વભાવ રાખવો જેથી પોતે પણ તંદરોસ્ત રહેવા ઉપરાંત બાળક પણ તંદરોસ્ત બનશે. વળી મનની અસરથી તંદરોસ્ત બાળકનાં ચિત્રોનો છાપ મનપર મજબુત ઠસાવવાથી બચ્ચું તંદરોસ્ત દેખા

વનું અને કદાવર પેદા થશે એટલુંજ નહી પણ હમેલ રહ્યા પછી જુદે જુદે મહીને, જુદા જુદા અવયવ પર મન શકિત વાપરી બચ્ચાંના જુદા જુદા અવયવને તંદરોસ્ત બનાવી શકાય છે.

વળી હાલની શોધોને આધારે મરજી પ્રમાણેનું બુદ્ધિમાન ફિલસુફ યા ચીતારો યા હુન્નરમંદ બાળક પેદા કરી શકાય છે.

હમેલવાળાં જાનવરોપર ડા૦ નાઇટે કેટલાક પ્રયોગો કીધા હતા તે ઉપરથી માલમ પડે છે કે હમેલવાળાં જાનવરો ઉપર ચોકસ અખતરા કીધાથી અને મનને ચોકસ વળણ આપવાથી, બચ્ચાં જનમ્યાં તે વગર શિખવવે મનની તેવીજ વળણના અને તેવાંજ કાર્યો કરવા લાગ્યાં. આપણા મહાન નરો પણ માતાની હમેલની વખતે ઉમદા મનની સ્થિતિને લીધે થયા હતા. ચાર્લસ કીંગસલીની માતાએ જ્યારે તે પેટમાં હતો તે વખતે તેણીએ ગામડાંમાં ગઇ અને પરેજગાર જીંદગી ગુજારવા લાગી અને આખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી નીહાલતી કે તેણીનું પેટમાનું બાળક ઉમદા સ્વભાવનું થાય. અને ખરેખર તેણીનો એ છોકરો ચાર્લસ કીંગસ્લી એક મોટો ધર્મગુરૂ થયો, અને કુદરતની ઉપર એક મોટું પુસ્તક લખ્યું હતું. એજ પ્રમાણે મહાન લડવૈયો નેપોલ્યન બોનાપાર્ટ તેમજ બીજા ઘણાક નામાંકીત પુરૂષો પણ આવા માતાની હમેલની વખતની હાલતથી થયા હતા.

માટે મારી દીકરી, હમેલ રહ્યા પછી, ખાસ કરીને છેલ્લા ત્રણ મહીના એટલે ૬) ઠો મહીનો બેસતાં ઘણી પરહેજગાર જીંદગી ગુજારજે, અને મહાન નરોના જીંદગીના હેવાલો વાંચજે જેથી તારૂં છોકરૂં પણ ઉમદા શકિતનું પેદા થશે.

બચ્ચું પેટમાં હોય તે વખતથીજ તારી મનશકિતથી તેને ઉમદા બનાવી શકાશે, પાછળથી જન્મયા પછી તેમ કરવાનું કામ ઘણું મુશકેલ થઇ પડશે.

જન્મયા પછી બાળક જ્યારે ઉમરમાં આવે તે વખતે એ બાળકને સદગુણી અને બુદ્ધિવાન કરવાની દરેક કોશેશ કરજે.

પહેલાં બચ્ચાંને સાદા ખોરાકથી, અને અંગકસરતથી તેનું શરીર ખીલવજે અને પછી થોડો વખત તેના અભ્યાસ ઉપર ધ્યાન આપજે, અને તેને ઉત્તમ નીતી અને ધર્મના પુસ્તકો વંચાવજે. નાનપણથી ધર્મ અને બંદગી ઉપર ખુબ ધ્યાન આપજે અને મહાન નરોના જીંદગીના હેવાલો વંચાવજે જેથી બચ્ચું સદગુણી અને ઉત્તમ બુદ્ધિવાળું થશે.

પ્રકરણ (૧૭) મું.

સ્રીઓની બંદગીની સંસારમાં ચમત્કારી અસર.

કેટલાક ઘણા મનન કરવા જોગ દાખલા.

“ More things are wrought by prayer
Than this world dreams of, wherefore
let thy voice
Rise like a fountain for me night
and day.”
Tennyson.

“આપણે સ્વપનામાં પણ ધાર્યે નહી એટલાં કાર્યો બંદગીથી થાય છે. માટે ચાલુ વહેતા ઝરાની માફક રાત દીવસ બંદગી કરજો.”—ટેનીશન.

સંસારને પવિત્ર રાખવા, સંસારી દુઃખમાં ઇશ્વરની સાહ્યતા મેળવવા, સંસારમાં મીનોઇ શુખની પ્રાપટી, મેળવવા મુસીબતોમાં રાહત મેળવવા, લોભ લાલચોથી

દુર રહેવા બંદગી કરવાની ખાશ જરૂર છે. માટે જેબી સ્ત્રી સંસારનું ઉત્તમ સુખ મેળવવા માંગતી હોય તેને જરૂરજ સવારે ઉઠતાં અને રાતે સુતાં ચાલુ બંદગી કરવી જોઇયે.

સવારે ઉઠતાં આખો દીવસ ઉમદા સદગુણથી પસાર થાય, કાંઇબી બુરૂં કામ થાય નહિ, કોઇને આપણાથી ઇજા થાય નહિ, બુરા લોભ લાલચોને વશ થઇયે નહી એવી શકિત પરવરદેગાર પાસે માંગવા સવારની બંદગી કરવી જોઇયે. અને રાતે સુતી વખતે આખા દીવસમાં કાંઇ ખામીવાળાં કાર્યો થયાં હોય કાંઇ ગુનાહ થયો હોય તેની તોજેસ કરવી, ખુદાયે આખો દીવસ જે રક્ષણ આપ્યું તેનો ઉપકાર માનવા બંદગી કરવી જોઇયે.

સ્ત્રીઓની બંદગીની સંસારમાં શું ચમત્કારીક અસરો થાય છે તેના થોડાક દાખલાઓ તપાસીશું.

જેઓના સંસારમાં ચાલુ બંદગી થતી હોય તેઓની મુસીબતોમાં ખુદાની મદદ મલ્યા વગર રહેતી નથી. આ બાબદના ઘણા દાખલા મલી આવે છે જેમાંના થોડાક અહીયાં રજુ કરવામા આવે છે.

બંદગીના બળથી સંસારી મુસીબતો દુર થાય છે.

મીસ દોરોથીયા ટરૂડબે એક ચોપાનીયાં મારફતે પોતાની માતા અને કુટુંબનો હેવાલ પ્રગટ કીધો છે જેમાંનો ટુંક સાર નીચે પ્રમાણે છે :—

પોતાની માતા વિષે લખતાં મીસ દોરોથીયા જણાવે છે કે તેણીને બંદગીમાં ઘણુંજ યકીન હતું. અને જોકે તેણીનો ભરથાર એક છાકટ માણસ હતો, અને પોતાના અગ્યાર છોકરાનાં ગુજરાનને માટે કાંઇ કરતો હતો નહી, અને કેટલીક વખતે તેઓ ઘણાંજ તંગીમાં આવી પડતાં હતાં. તે છતાં તેઓને આ દરેક મુશ્કેલીમાંથી બચાવવામાં આવતા હતા. આ હેવાલનું ચોપાન્યું જરમનીમાં ફેલાવો પામેલું છે, જેમાં મીસ દોરોથીયા નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

કેટલીક વખતે એવો સમો આવતો કે ઘરમાં એક અરધી પણ હતી નહી. ખુદા સીવાય કોઇ અમારી હાલત વીષે જાણતું ન હતું. જે ઇશ્વર કોહળાં કુતરાંઓને ભુખમરાથી રડતાં તો તેઓને ખવડાવે તે પોતાના વફાદાર બચ્ચાંની અરજ ન સાંભળે એ બની શકે એમ નથી. તે અમારી તંગીની વખતે હમેશાં મદદ કરતો હતો. આવીજ રીતે અમારી માતાનો મુદ્રા લેખ પણ "Pray, but do not beg." બંદગી કરો પણ કોઇ પાસે ભીખ ના માંગો કરી હતો, જે અમારા મન ઉપર ઘણોજ સપ્ત રીતે ઠસાવવામાં આવ્યો હતો. તેણી અમુને કહેતી કે "તમને અનુભવ થશે કે જેઓ ખુદા ઉપર પુર દઢતાથી યકીન રાખે છે અને તેઓને માટે કાર્ય કરવાને મદદ મેળવવાની આશા રાખે છે તેઓજ અનુકુળ વખતે મદદ મેળવે છે."

ચેતવણી:—આ દાખલા ઉપરથી એમ નહી સમજવું કે મુસીબતની વખતે હાથ જોડી બેસી રહી ફકત બંદગી કર્યા કરવી પણ બનતી કોશેષ અને મહેનત કરવી નહી. "God helps those who help themselves." જેઓ ચાલુ કોશેષ કરે છે તેનેજ ખુદા મદદ કરે છે. માટે ઉદ્યોગી બનવું જોઇયે, દરેક કોશેષ કરવી જોઇયે અને તેનાં પરિણામ માટે ખુદાની મદદ માંગવી જોઇયે અને તેવી મદદ મલ્યા વગર રહેશે નહી એવું યકીન પણ ધરાવવું જોઇયે, જેઓને ખુદા અને બંદગી ઉપર ખરૂં યકીન હશે, તે સંસારી આફતમાં ના હીમત થશે નહી, લોભ લાલચોને વશ થશે નહી, ભુખે મરશે પણ દુરગુણી થશે નહી.

માતાની બંદગીથી એક દુરગુણી દીકરો મોટો ધર્મગુરૂ થયો.

પ્રખ્યાત થયેલો મોટો ધર્મગુરૂ ઓગસ્ટાઇને પોતાની માતા મોનીકાની પવિત્રાઇ અને યકીન અમર કીધાં છે.

ઓગસ્ટાઇન અદભુત મનશકિત ધરાવતો હતો, પણ પોતાની જુવાન વયમાં ઘણો દુરગુણી, હવસી અને નાસ્તીક હતો. તેની માતા મોનીકા એક સાચ્ચી ઇશ્વરની ભકત હતી. પોતાના આવી ઉંચી મનશક્તિ ધરાવનાર છોકરાનાં પાપી કાર્યોથી તેણી ઘણીજ ગમ્માં રહેતી. તેણીની આંખમાં આંસુ પાણીના ઝરાની માફક નીકળતાં હતાં.

નવ નવ વરસ સુધી આ પાપી છોકરો સુધરે તે માટે રાત અને દીવસ ખરાં જીગરની બંદગી કરતી હતી, અને દરેક રીતની બીજી કોશેષ કરતી હતી, તેણીના બંદગીના બળે છેવટે તે સુધર્યો અને મોટો ધર્મગુરૂ થયો અને તેમાં પોતાની માતા વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે:—
"ઓ ઇશ્વર! તેં ઉપરથી તારો હાથ લંબાવી મારા આત્માને પેલા ભયંકર અંધકારની બહાર ખેંચી કાઢયો છે! મારી માતા તારો સાચ્ચો ભકત છે, માટે તારી આગળ રડતી, એક છોકરાના શરીરનું મરણ થાય તે કરતાં વધુ રડતી હતી! કારણ તારી (ઇશ્વર) તરફથી જે યકીન અને સદગુણો તેણીને મલ્યાં હતાં તે વડે તેણી જાણતી હતી કે હું કેવો મોતમાં સપડાયો હતો. ઓ ઇશ્વર! તે તેણીને સાંભળી હતી, અને જ્યાંબી બંદગી કરતી હતી, ત્યાં તેણીના આંસુથી જમીન ભીંજાઈ જતી હતી. તેં આંસુ તેં તુચ્છકારી કાઢયાં ન હતાં. હા, તેં તેણીને સાંભળી હતી, નહીતો કેવી રીતે સ્વપના મારફતે તેણીને આરામ મળતે!"

આવા દાખલા ઉપરથી કોણ માતા એવી ન હશે કે જે ઉત્તેજન લઇ પોતાના છોકરાને પવિત્ર બનાવવાની કોશેશ ન કરશે? માબાપોની આજીજી ભરેલી બંદગી અને આવી ખંત માટે ખુદા તેઓ તરફ કેટલાં માનથી જુવે છે અને આશીશ દે છે તે આવા દાખલા ઉપરથી પુરવાર થાય છે.

ગર્ભવાળી સ્ત્રીની બંદગીની પેટમાંના બાળક ઉપર અસર.

ચાર્લ્સ કીંગસ્લીની જીંદગીના હેવાલ પરથી માલમ પડે છે કે તે પોતાની માતાના પેટમાં હતો ત્યારે તેની માતાએ વિચાર કીધો કે મારે દુન્યાની લાલચોથી દુર રહી પરહેજગારી રાખવી કે જેથી મારાં પેટમાંના બચ્ચાં-પર પવિત્ર અસર થાય. આવા વિચારથી તેણી શેહેરોમાંથી જતી રહી, ડેવનશીયર નામના ગામડાંમાં રહેવા ગઇ, અને ત્યાં આખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી ઉપર લક્ષ આપી સર્વે શકિતવાન ઇશ્વરના કાર્ય અને કરામતના વખાણ કરવા લાગી, જેનું પરિણામ એ આવ્યું કે તેણીનો છોકરો જ્યારે મોટો થયો ત્યારે કુદરતની ખુબસુરતીની પિછાણને વિષે નામાંકિત પુસ્તક લખ્યું એટલુંજ નહિ પણ તે એક માન પામેલો ધર્મગુરૂ થયો.

આવા દાખલાઓ ઉપરથી દરેક ગર્ભવાલી સ્ત્રી જો એ વખતે ચાલુ બંદગી કરે અને પવિત્ર જીંદગી ગુજારે તો તેઓ ધર્મી બાળકો પેદા કરી શકશે.

મહેારદારની બંદગીથી દુરગુણી ભરથાર સદગુણી થયો.

થોડાંક વર્ષોની વાત ઉપર એક પુસ્તક નનામે બહાર પડયું હતું. જે "My Mother or Recollection of Maternal Influence." "મારી માતા અથવા

માતાની અસરની યાદો" એ નામ હતું. એક મહેારદારે પોતાના દુર્ગુણી ભરથારને બંદગીના બળથી સદગુણી કેમ બનાવ્યેા તે વિષે તેણીના છેાકરાંઓએ આ પુસ્તક પાછળથી લખ્યું હતું જે ઘણું અસરકારક રીતે લખાયું છે જેનેા થેાડેાક સાર અહિંયા આપવેા ફાયદાકારક માલમ પડશે. પેલી મહેારદાર પેાતાના ભરથારને ધર્મી અને સદગુણી બનાવવા વરસેા તક કેાશેશ કીધી હતી, અને જ્યારે તે વધારે ને વધારે બગડતેા ગયેા ત્યારે તેની મહેારદારે પેાતાના છેાકરાંને તેણીની સાથે દરરેાજ ચેાક્કસ કલાકે તે સુધરે તેને માટે બંદગી કરવાને કહ્યું હતું, આવી હાલતમાં તેણી કેાઇબી રીતની શાન્તિ મેળવતી ન હતી. એક રાતે જ્યારે સઘળા છેાકરાંઓ નિદ્રાવશ થયાં તે વખતે પેાતાના ભરથારને તેની ચાલચલણ વિષે થેાડાક શબ્દેા કહ્યા પણ તેનેા બેદરકારીથી જવાબવાળી તે સુઇ ગયેા. તેણી સુતી નહિ. પણ આતુર હૈયાંથી બીજા ઓરડામાં જઇને આતશને સળગાવ્યેા અને આખી રાત બંદગીમાં પસાર કીધી. ફેબરવારી મહિનેા હતેા અને ઠંડી ઘણીજ પડતી હતી. જુવેા તફાવત એક ઇશ્વરના ભક્ત અને એક નાસ્તીક વચ્ચે એક આવી પડતી આફત છતાં ઉંઘે છે અને બીજું જાગરૂત રહી, લડત ચલાવી બંદગી કરે છે! સહવાર પડી. પેલી મહેારદારને એવેા વિચાર આવ્યેા કે મારી કેાશેશ વર્ષો સુધી નિષ્ફળ નિવડી તેનું કારણ એજ કે મને ખુદા તરફ પુરતેા વિશ્વાસ હતેા નહિ, કારણ મારા ભરથારની મુક્તી તેને સેાંપી દીધી

ન હતી. પણ હવે મને પોતાને દુઃખી કરીશ નહિ. હું હજી તેને (ભરથાર) માટે બંદગી કરીશ અને સર્વે લાયક ઉપાય લઇશ પછી એ બચે કે નહિ. એનું પરિણામ ઇશ્વરને સોંપું છું" તેણીને હવે પુરતો ઇશ્વર ઉપર ઇતબાર આવ્યો હતો, તેણીનાં મનને જે રાહત હવે મળી હતી તેવી અગાઉ કદી મળી હતી નહિ.

પોતાના ભરથારને ઘણા વહાલથી જણાવ્યું કે "હવે તુંને છેલ્લી અરજ કરૂં છું કે આપણે છુટાં પડયે તે અગાઉ આજનો દિવસ તારા આત્મા વિશે મનન કરવા કાઢ અને બંદગી કર." તેણી એવાં તો સાફ અંતઃકરણે, દ્રઢતાએ અને ભકિતભાવથી બોલી કે તેણીના ભરથાર ઉપર જાદુઇ અસર થઇ અને તેને તેમ કરવાનું વચન આપ્યું.

તે એકાંતવાસમાં આખો દિવસ રહ્યો. તેની લાગણીઓ ફરવાઇ ગઇ અને બાકીના દિવસો પોતાની બાયડી સાથે પ્રેમ અને ભકિતભાવમાં ગુજનરયા.

પ્રેમ અને ભકિતનું બળ.

પ્રિય વાંચનાર! આગળા તેમજ હાલના લખાણ ઉપરથી માલમ પડયું હશે કે પ્રેમ અને ભકિતની અસરો કેટલી બળવાન છે, ગમે તેવા ઘાટકીમાં ઘાટકી અને દુરગુણી માણસો પ્રેમાળ અને ભકિતભાવના ગુણો ધરાવનારી સ્ત્રીઓની કોશેશોથી સદગુણી બને છે, અને સર્વે

ઠેકાણે પ્રેમ, ભકિત અને ઉમદા સદગુણોનો પસાર થાય છે. જે ઘરમાં આવી ભલા ગુણોવાળી સ્ત્રીઓ વસે છે ત્યાંથી કજીયો કંકાસ દુર થઇ જાય છે અને દુશમનો ભલા મીત્રો થાય છે, માટે મારી ભલી દીકરીઓ, તમો આ દુન્યાના ખરા ફરેસ્તા અને મરદોના રાહબર થવા માગતાં હોવો તો આ પ્રેમ અને ભકિતના સદગુણો ખીલવજો.

જીંદગીની નેમ.

ઘણાકો વારંવાર સવાલ કરે છે કે આપણે શા માટે જીએ છીએ? આપણી જીંદગીની નેમ શું હોવી જોઇએ? આ સવાલો ખરેખર ઘણાજ અગત્યના અને વાજબી છે, કારણ માણસજાતનો મોટો ભાગ હજુ પણ જીંદગીની નેમ સમજતો નથી અને પોતાના કીમતી વર્ષોની બરબાદી કરી પોતાની જીંદગીની ધુળધાણી કરી નાખે છે, અને જયારે મરણનો સમય આવે છે ત્યારે હાય અફસોસ કરે છે અને પસતાવા સાથે મરણ પામે છે. માટે મરણ વખતે આપણે છાતી ઉપર હાથ મુકી કહી શકયે કે "મારી જીંદગીનો ફેરો રદ ગયો નથી, મારી દરેક ફરજો ઉમદા રીતે બજાવી છે." એવી જીંદગી ગુજારવા માટે એક જાણીતા અંગ્રેજી કવીના નીચલા ઉમદા સખુનો ઉપર વારંવાર ફરસુદે વાંચયા કરી તેનો **અભ્યાસ કરી,** મારી દીકરી તું એ ઉમદા વિચારો અમલમાં મુકવાની કોશેશ કરશે તો ખચીત તારી જીંદગીનો ફેરો સફળ નીવડશે.

જેઓ મને ચાહે છે,
જેઓને હું સાચો માનું છું,
મારી ઉપર જે બેહસ્ત મગન થાય છે,
અને વળી મારા આત્માની તે વાર જુવે છે,
મારી પાછળ જે ઝળકતી ઉમેદો છે,
અને બની શકતું ભલું કામ કરવા,
એ સર્વે માટે હું જીવું છું.

જેઓએ મારે માટે દુઃખ ખમ્યું છે,
તેઓના હેવાલથી વાકેફ થવા,
તેઓની કીર્તીની નકલ કરવા,
અને તેઓને પગલે ચાલવા,
કવીઓ, સ્વભોગીઓ,
દેશભકતો, ગુરૂજનો,
સર્વેથી શ્રેષ્ટ પંડિતો,
જેઓના કાર્યો તવારીખના સફાનું તાજ છે,
અને વખતનું મોટું પુસ્તક બનાવે છે,
તેઓ માટે હું જીવું છું.

હું જીવું છું તે જમાના માટે,
કે જેને વિષે માહત્માઓએ આગમચેતી કરી છે,
કે માનવી ફકત સોનાને માટે નહી,
પણ બુદ્ધિને માટે જીવશે,
જયારે દરેક માણસ,

માનવી સાથે સંપથી જોડાશે,
દરેક કુકર્મોને રાસ્ત બનાવશે,
અને અગાઉની "ઇડન" (બાગેબેહસ્ત) માફક,
આખી દુનિયા પાછી રોશનીદાર થશે.

હું જીવું છું દરેક મીનોઇ ચીજ
સાથ સમાગમ કરવા,
કુદરતના અને મારા હૃદયના
જોડાણની લાગણી કરવા,
અને ખોદાની નેમ પાર પાડવા.

જેઓ મને ચાહે છે
જેઓને હું સાચા માનું છું,
બેહેસ્ત જે મારી ઉપર પ્રસન છે
અને મારા આત્માની તે રાહ જુવે છે,
દરેક ખરાબીની સામે થવા,
દરેક ભલાં કાર્યને મદદ કરવા,
ભવિષ્ય જે દુર છે તેને માટે
અને બની શકે એટલાં સારાં કામ કરવા
માટેજ હું જીવું છું.

છેવટના સખુનો.

મારી દીકરી જે જે અગત્યની સલાહ આપવાની હતી તે આપી છે.

હવે મારી દીકરી ઇશ્વરે તને શા કારણથી પેદા કીધી છે અને આ જગતમાં તારૂં શું કાર્ય છે તે તેં જાણ્યું છે, તારી ફરજો અદા કરી દુનિયામાં શાંતી અને મધુરતા કેમ જાલવવી, તારે મહાન પુરૂષો કેમ પેદા કરવા, તારે માણુસ જાતને તારાં જ્ઞાનથી કેમ જ્ઞાની બનાવવું, તારી ચશ્મોથી માણસમાં પવિત્રતા અને ઇજત કેમ ઉત્પન્ન કરવી, તારા મધુર હલકના ગાયનથી માનવીનું દુ:ખી અને કંટાળેલું મન કેમ રીજવવું અને સ્તુતિપાત્ર બનાવવું, તારાં પવિત્ર ખુરેહથી હવસને મીનોઇ શકિતમાં કેમ ફેરવી નાંખવો, તારા હાથોથી ઘરનો સનગાર કેમ કરવો, તારી છાતીમાંનું પવિત્ર દુધ તારાં બાળકને કેમ આપવું, તારા શરીરમાં કેમ સ્વચ્છ ખોરાક પાચન કરવો અને તેથી શરીરને અને લોહીને કેમ સ્વચ્છ રાખવું, તારાં પગલાં જ્યાં પડે ત્યાં શાંતિ, નેકી અને રાસ્તીનો કેમ પ્રસાર કરવો, તારા કોમળ શરીરથી કુદરતની ખુબસુરતીમાં કેમ તેજ આપવું, અને કુવારી જીંદગીમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી માતપિતાને સુખી અને આનંદી બનાવી, તારા ભરથારના ઘરમાં શાંતી, ઇજત, પવિત્ર પ્યાર અને દેશભિમાન ધરાવનાર, નામાંકિત ફરઝંદો ઉત્પન્ન કરી તારી ફરજો બજાવી તારૂં નામ કેમ અમર કરી જવું તે વિષેનું જ્ઞાન તુને

ટુંકમાં આપ્યું છે. દુરગુણોની જાળમાં તું ન ફસે અને તારી પવિત્રાઇ જાળવી રાખે તે પણ જ્ઞાન તેં મેળવ્યું છે. હવે મારી દીકરી તે પરવરદેગારને તારે માટે બંદગી કરૂં છું અને તે વડે તને આશીશ આપું છું કે તું એક આ જગતની પવિત્ર અને સદગુણી નારી થજે, માબાપને મગરૂર બનાવનારી સદગુણી દીકરી, પવિત્ર અને વફાદાર મહેરદાર અને ઉમદા ફરજંદો બનાવનારી માતા તરીકે નીવડે એવી મારી દુઆ તુંને આમીન થાય!

સમાપ્ત.